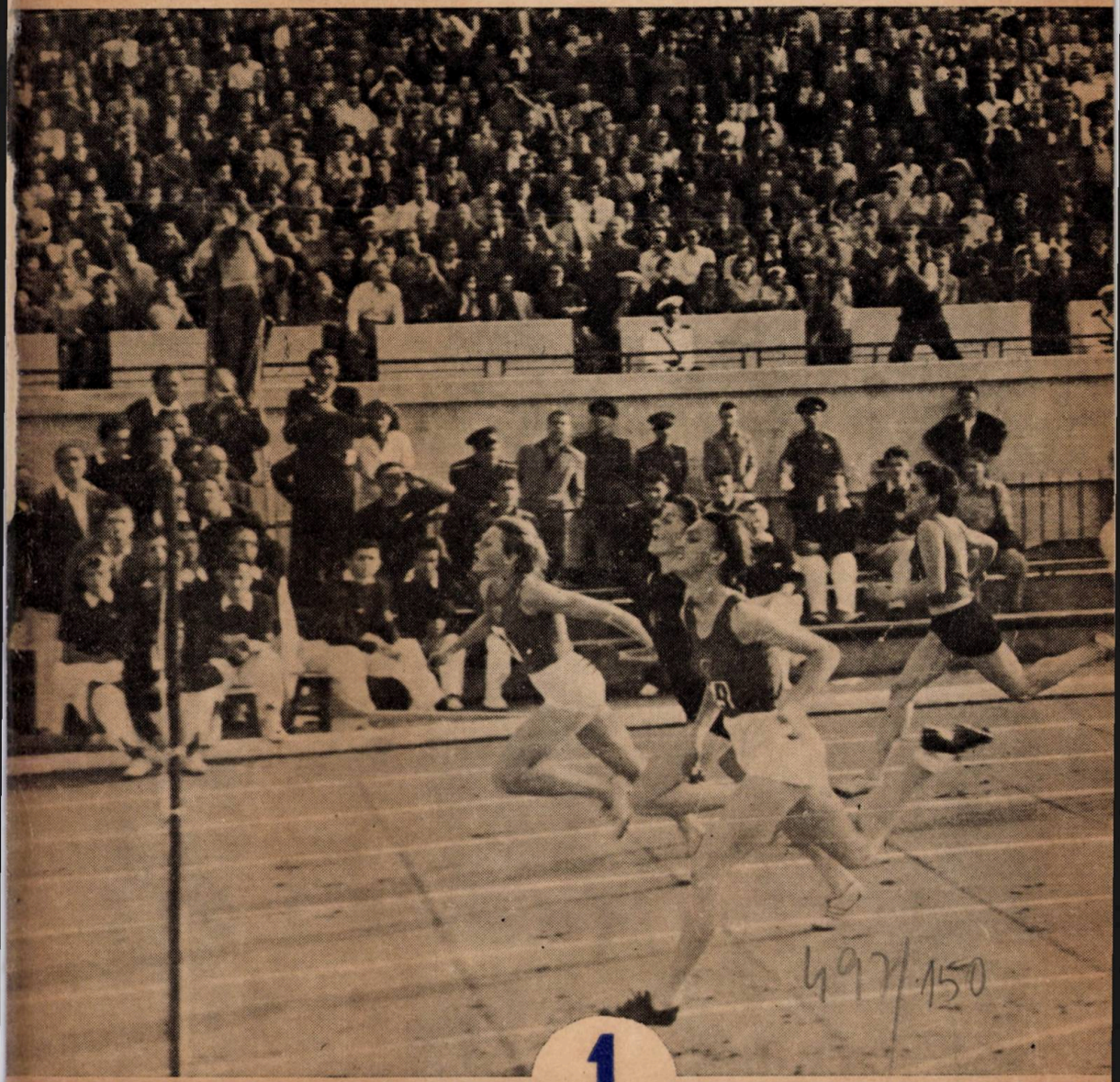
CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



497/150

1

ANUL VI 1953

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

N. C. Popov:
La a XV-a ediţie a jocurilor olimpice 1

L. S. Homencov:
Atleţii sovietici la jocurile olimpice 18

Grigore Ioanid:
Invăţăminte din tehnica sportivilor sovietici în tirul de performanţă 34

Prof. Emil Ghibu:
Noi cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice 42

F. P. Suvalov:
Cu privire la problema planificării antrenamentului sportiv . . . 48

Dr. N. Eftimescu:
Despre importanţa controlului medical în practicarea culturii fizice 56

O dare de seamă a unui consiliu sportiv regional 59

Problema juniorilor 63

COPERTA NOASTRĂ

Nadia Hnâkina, una dintre alergătoarele sovietice fruntaşe în probele de viteză. Această fotografie o prezintă terminând învingătoare cursa de 100 metri disputată în cadrul campionatelor internaţionale de atletism ale R.P.R. pe anul 1952. Timpul său a fost de 11 sec. şi 7/10, performanţă de valoare mondială.

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

Proletari din toate ţările, uniţi-vă !

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VI **Nr. 1 — 1953**

La a XV-a ediţie a jocurilor olimpice

Triumful gimnaştilor sovietici *)

N. C. Popov

Cu mult înaintea începerii celei de a XV-a ediţii a Jocurilor Olimpice, mulţi specialişti, din toată lumea, au pronosticat o luptă îndârjită pentru întâietate între gimnaştii elveţieni — campioni mondiali în anul 1950 — gimnaştii din Finlanda şi Germania Occidentală — campioni olimpici în anul 1948, care la începutul anului 1952 au învins pe elveţieni — şi gimnaştii Uniunii Sovietice.

In ultimul timp, gimnaştii sovietici au participat la o serie de întâlniri sportive cu cei mai buni gimnaşti din lume şi au ieşit totdeauna învingători, dovedindu-se superiori adversarilor lor.

In broşura „Probe olimpice. Gimnastica" (editată în Germania Occidentală), sub tittul „Rusia — o nouă mare forţă gimnastică" se spunea : „Aproape pe nesimţite, Rusia s'a transformat într'o mare forţă în gimnastică. Informaţiile care pătrundeau în Apus arătau măestria uimitoare a gimnaştilor sovietici, dar la început aceste informaţii au fost privite cu scepticism. Totuşi, treptat, lumea a fost nevoită să se convingă de acest fapt. Alături de Suedia, Germania şi Finlanda trebue să ţinem seama, la gimnastică, de o a patra putere şi anume de Rusia. Şi nu trebue numai să ţinem seama, ci poate chiar să ne temem de ea". Şi mai departe : „La Helsinki se va lămuri dacă lipsa experienţei concursurilor internaţionale va avea o influenţă negativă asupra felului în care se vor prezenta gimnaştii sovietici".

Temerile arătate în broşura germană au fost întemeiate căci la cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice gimnaştii sovietici au dovedit, în mod convingător, că sunt cei mai buni din lume.

Joi 17 Iulie, gimnaştii U.R.S.S. au făcut ultimul antrenament în sala „Messuhalli" în prezenţa unui mare număr de spectatori. In acelaşi timp se antrenau şi gimnaştii elveţieni. Aparatele erau puse pe nişte

*) Articol apărut în „Teoria i practica fizicesnoi culturî" Nr. 10—1952.

podiumuri speciale, la înălţimea de un metru dela podea. Când au intrat în sală gimnaştii sovietici, gimnaştii elveţieni, înconjuraţi de o mulţime de spectatori, se antrenau la inele. Gimnaştii U.R.S.S. îşi începură antrenamentul în partea opusă a sălii, cu exerciţii libere. Elveţienii şi-au întrerupt antrenamentul şi au început să privească cu atenţie exerciţiile complicate şi executate precis, pe care le făceau gimnaştii sovietici şi, împreună cu numeroşii spectatori, urmăreau fiecare din mişcările lor făcând comentarii însufleţite şi pline de entuziasm.

A doua zi, în ziarul sportiv finlandez „Suomen Urheilulehti" a apărut un articol scris de campionul olimpic la gimnastică al anului 1936, germanul Schwarzman, care, entuziasmat de felul cum lucrează V. Ciucarin şi prezicându-i titlul de campion, spunea: „Cea mai bună impresie asupra publicului a produs-o echipa Uniunii Sovietice, care, cu toate că începe să concureze Sâmbătă, a făcut antrenamentul — care a durat două ore — într'un tempo extrem de susţinut".

Alt ziar scria: „Gimnaştii sovietici sunt într'o formă foarte bună, ei vor aduce multe lucruri noi în Jocurile Olimpice şi nu vor putea fi învinşi decât de gimnaşti care sunt într'o formă sportivă mai bună, dar aceasta ar fi o minune. Gimnaştii cu emblemele U.R.S.S. pe piept vor da un nou aspect gimnasticii. Exerciţiile lor sunt grele, frumoase şi complicate. Gimnastica sovietică este pur şi simplu strălucită".

Mulţi au fost aceia care s'au interesat de gimnaştii sovietici, chiar înaintea începerii concursului. La tabăra sportivă „Otamiemi", în care locuiau şi se antrenau gimnaştii U.R.S.S., puteau fi văzuţi mulţi gimnaşti şi antrenori din alte ţări, care urmăreau cu mult interes şi cu atenţie antrenamentul gimnaştilor sovietici.

Concursul olimpic masculin a avut loc în sala de exerciţii Messuhalli, care are o capacitate de aproximativ 7000 de spectatori. La concurs au participat 183 sportivi, reprezentând 30 de ţări. La nici un concurs internaţional nu au participat, până atunci, un număr atât de mare de ţări şi de concurenţi. La campionatul mondial al anului 1950 nu au luat parte decât şase ţări.

Dintre toate ţările participante, numai 23 au prezentat echipe complete, care urmau să intre în clasament, în timp ce gimnaştii celorlalte şapte ţări nu au participat decât la campionatul individual.

Concursul s'a desfăşurat conform regulamentului internaţional; exerciţiile au fost executate dintr'o singură încercare; nu s'a permis ca exerciţiile libere să fie executate pe covor şi cu muzică şi gradul lor de dificultate a fost stabilit din ochi. S'au clasat primii cinci la fiecare probă.

Primele şapte echipe clasate la exerciţiile impuse urmau să concureze la exerciţiile libere în seara celei de a doua zile.

Colegiul de arbitri a fost format din reprezentanţii a 20 de ţări; fiecare ţară putea arbitra câte 2—4 probe.

Reprezentanţii U.R.S.S. în colegiul de arbitri au fost N. N. Mironov şi M. D. Dmitriev.

Echipa masculină sovietică a intrat în concurs la 19 Iulie, ora 7.30 dimineaţa, în acelaş timp cu echipele Elveţiei, Finlandei, Japoniei, Iugo-

slaviei, Cubei, Franței și Suediei. Echipele celorlalte țări au concurat, la exercițiii impuse, în ziua de 20 Iulie.

Programul concursului n'a dat condiții egale tuturor concurenților: unele echipe au lucrat la interval de o zi iar altele, două zile la rând.

In urma tragerii la sorți, gimnaștii sovietici au început concursul cu săriturile cu sprijin; ei s'au convins imediat de lipsa de obiectivitate a unora dintre arbitri. Toate săriturile excelente ale gimnaștilor sovietici, au fost apreciate la aproximativ 9 puncte; numai Ciucarin a reușit să obțină 9,45 puncte.

La săritura impusă, primii cinci gimnaști sovietici au acumulat 46,35 puncte, ocupând locurile 6—7 în clasamentul general.

Organizatorii acestui arbitraj credeau, probabil, că vor scădea spiritul de întrecere al gimnaștilor sovietici, că-i vor demoraliza și, în felul acesta, îi vor înfrânge.

Dar gimnaștii sovietici nu s'au descurajat ci, dimpotrivă, și-au mobilizat toată voința și au continuat să concureze cu avânt, dovedind atât arbitrilor cât și spectatorilor superioritatea lor asupra gimnaștilor din celelalte țări. Gimnaștii sovietici au obținut un succes deosebit la exercițiile la calul cu mânere și la inele; la aceste două probe, ei au arătat o înaltă măestrie sportivă și au acumulat cel mai mare număr de puncte.

După concursul cu program impus, gimnaștii sovietici s'au clasat pe locul întâi cu o superioritate de 2,5 puncte. In campionatul individual, pe locul întâi s'a clasat Stalder (Elveția) cu rezultatul de 57,15 puncte; gimnaștii sovietici Saghinian și Muratov, rămânând în urmă cu 0,15 puncte, au ocupat locurile 2 și 3. Din cauza aprecierii insuficiente la exerciții libere (8,6), Ciucarin s'a clasat pe locul patru, cu rezultatul de 56,85 puncte.

După terminarea programului impus, ziarul din Milano „Gazzetta della sport" scria: „Gimnaștii sovietici au obținut rezultate cu totul neașteptate și au atras în sala Messuhalli atât de multă lume cât n'a mai fost la niciun concurs sportiv. Și rușii nu le-au înșelat așteptările. Exercițiile făcute de ei la cal și inele vor rămâne neîntrecute mult timp pentrucă nivelul general al altor țări a rămas mult în urmă".

Ziarul sportiv finlandez „Suomen Urheilulehti" a observat că „aparatele la care echipa rusă se prezintă foarte bine sunt inelele și calul. La aceste aparate, ei au demonstrat că au cea mai înaltă clasă. La inele, chiar și la exercițiile impuse, ei au arătat că au „ghiare de leu". Au executat coborîrea din poziția pe mâini cu sprijin înapoi încet, cu brațele complet întinse (deși îndoirea brațelor este permisă și în acest caz nu se scad puncte)".

La campionatul individual au luat parte câte trei gimnaști din partea Belgiei, Cubei, Argentinei și Africii de Sud, doi gimnaști din partea Indiei și câte un gimnast din partea Spaniei și Israelului.

In tabelul prezentat se vede că repartiția țărilor pe primele patru locuri este aceiași, atât la programul impus, cât și la cel liber.

Cele mai multe dintre echipe (14) au executat exercițiile libere mai bine decât cele impuse.

Din cauza slabei executări a exercițiilor libere, echipele Cehoslovaciei,

M—16-

Bulgariei şi Poloniei au fost nevoite să cedeze locurile ocupate la exerciţiile impuse (5, 8, 10) în favoarea gimnaştilor Ungariei, S.U.A. şi Italiei.

In concursuri se întâmplă rareori ca exerciţiile libere să fie executate mai slab decât cele impuse şi acest raport trebue socotit ca o mare lipsă a pregătirii echipelor.

Punctajul mediu (9,57) al echipei U.R.S.S. nu poate caracteriza gradul de pregătire tehnică şi măestria gimnaştilor Uniunii Sovietice, deoarece arbitrajul lipsit de obiectivitate în privinţa echipei sovietice nu lasă nici o îndoială că această apreciere a fost mai slabă decât ar trebui să fie.

Tabelul rezultatelor şi al locurilor ocupate de echipe (la diferite probe) caracterizează pe gimnaştii sovietici ca fiind cei mai buni din lume la exerciţiile la inele şi calul cu mânere. La inele, rezultatul este de 97,25 puncte şi la calul cu mânere — 96,80 puncte. Intrecerea gimnaştilor elveţieni la acest probe cu 2,65 şi 2,20 puncte trebue socotită însemnată, iar rezultatele înregistrate constitue rezultate record, în comparaţie cu cele obţinute de echipe la celelalte probe.

REZULTATELE CAMPIONATULUI PE ECHIPE

Numele ţării	Suma punctelor la programul impus	Locul	Suma punctelor la programul liber	Locul	Suma punctelor la ambele programe	Locul	Nr. de puncte mediu al fiecărui concurrent
U. R. S. S.	284,35	1	290,05	1	574,40	1	9,57
Elveţia	281,85	2	285,70	2	567,55	2	9,46
Finlanda	280,45	3	283,80	3	564,25	3	9,40
Germania Occidentală	279,30	4	281,95	4	561,25	4	9,35
Japonia	277,65	7	279,20	5	556,85	5	9,28
Ungaria	278,00	6	277,80	6	555,80	6	9,26
Cehoslovacia	278,55	5	277,00	7	555,55	7	9,26
S. U. A.	271,45	9	271,85	8	543,30	8	9,05
Bulgaria	273,90	8	267,00	12	540,90	9	9,01
Italia	268,60	11	269,00	10—11	537,60	10	8,95
Austria	266,40	12	269,00	10—11	535,40	11	8,92
Franţa	263,20	15	271,75	9	534,95	12	8,91
Polonia	269,25	10	258,65	16	527,90	13	8,80
Norvegia	263,75	13	261,55	14—15	525,30	14	8,75
Danemarca	263,35	14	261,55	14—15	524,90	15	8,75
Egipt	252,85	17	262,05	13	514,90	16	8,58
Suedia	257,05	16	257,25	18	514,30	17	8,57
Luxemburg	252,25	18	251,10	20	503,35	18	8,39
Iugoslavia	249,50	20	253,50	19	503,00	19	8,38
România	242,35	22	257,55	17	499,90	20	8,33
Anglia	250,20	19	240,30	21	490,50	21	8,17
Saar	243,75	21	238,30	22	482,05	22	8,03
Portugalia	203,70	23	224,10	23	427,80	23	7,13

In acelaş timp, trebue să arătăm că gimnaştii U.R.S.S. au executat exerciţiile libere la calul cu mânere mai slab decât pe cele impuse, din

cauza slabei prezentări a celor mai buni executanți la această probă. G. Saghinian a obținut la exercițiul impus cea mai bună notă 9,9 puncte, iar la cel liber a primit 9,5 puncte și V. Beleacov — 9 puncte, ceeace a constituit, neîndoielnic, o serioasă lipsă în buna prezentare a întregii echipe sovietice.

Locul patru la exercițiile la bară, cu o rămânere în urmă de 1,5 puncte față de cel mai bun rezultat obținut în această probă, trebue deasemeni considerat o serioasă lipsă a gimnaștilor U.R.S.S. și pe viitor vor trebui neapărat luate măsuri care să asigure ridicarea măestriei gimnaștilor noștri la exercițiile la bară.

Ziarul elvețian „Der Bund" scria : „Victoria la gimnastică a vlăstarelor Uniunii Sovietice a stârnit pretutindeni uimire. U.R.S.S. dispune de un număr mare de oameni tineri, ale căror înclinații și constituție fizică îi avantajează în practicarea sportului. Față de rivalii lor, rușii s'au dovedit buni tovarăși".

Pentru mulți, de mult nu mai este un secret faptul că Uniunea Sovietică cultura fizică ocupă un loc de seamă. Acesta este un fapt pe care îl știe fiecare cetățean sovietic precum și orice străin care a fost în U.R.S.S.

Acest fapt nu poate fi o noutate decât pentru străinătate.

Romeo Neri, antrenorul echipei Italiei și campion al jocurilor olimpice din 1932, apreciind pregătirea gimnaștilor sovietici, a declarat : „Desăvârșirea mișcărilor, tehnica extrem de cizelată, executarea atât de sigură, dovedesc o pregătire excelentă, minuțioasă, făcută până la cele mai mici amănunte".

Maestrul emerit al sportului din U.R.S.S., Victor Ciucarin a obținut cu un rezultat de 115,7 puncte — titlul de onoare de campion absolut al celei de a XV-a ediții a Jocurilor Olimpice.

Locul 2	Saghinian (U.R.S.S.)	114,95 pct.
Locul 3	Stalder (Elveția)	114,75 „
Locul 4	Muratov (U.R.S.S.)	113,70 „
Locul 5	Engster (Elveția)	113,40 „
Locul 6—7—	Corolcov, Beleacov (U.R.S.S.) câte	113,35 „

Gimnaștii sovietici Berdiev (113,1) puncte și Perelman (112,5) au ocupat respectiv locurile 10 și 11.

Unul dintre ziarele finlandeze scrie : „...echipa sovietică s'a prezentat atât de bine, încât avem toate motivele să ne entuziasmăm sincer și să o salutăm. Gimnastul elvețian Stalder, care a fost totdeauna primul, trebue să recunoască de data aceasta că doi gimnaști sovietici sunt mai buni decât el".

Chiar Stalder a dat ziarului elvețian „Nazional Zeitung" o declarație în care spune că Ciucarin este fără îndoială cel mai bun gimnast din lume, el fiind cu o clasă întreagă deasupra tuturor concurenților lui.

In campionatul mondial al anului 1950, gimnaștii elvețieni au câștigat toate locurile întâi, atât în campionatul individual la poliatlon cât și la diferitele probe, cu excepția barei. De data aceasta au fost nevoiți să

REZULTATELE PRIMELOR ZECE ECHIPE

ȚARA	Cal cu mânere						Sărituri cu sprijin						Paralele					
	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul
U. R. S. S.	48,75	1	48,05	1	96,80	1	46,35	6-7	47,80	1	94,15	2	47,80	2	49,00	1	96,80	1
Elveția	47,50	2-3	47,10	3	94,60	2	47,15	2	46,95	4	94,10	3	48,50	1	48,25	2	96,75	2
Finlanda	46,30	6	47,20	2	93,50	4	46,60	4	46,45	7	93,05	5	46,75	5	47,25	4	93,80	4
Germania Occ.	47,50	2-3	46,75	4	94,25	3	46,70	3	47.25	3	93,95	4	47,50	3	47,30	3	94,80	3
Japonia	45,00	10	43,40	11	88,40	12	47,20	1	47,35	2	94,55	1	46,60	6-7	46,20	6	92,80	6
Ungaria	47,25	4	46,05	5	93,30	5	46,20	10-11	46,60	6	92,80	7	46,60	6-7	45,10	10-11	91,70	8
Cehoslovacia	46,90	5	45,35	6	92,25	6	46,20	10-11	46,65	5	92,85	6	46,85	4	46,35	5	93,20	5
S. U. A.	45,40	9	45,20	7	90,60	7	46,50	5	45,80	10	92,30	8-9	45,95	10	45,55	8	91,50	9-10
Bulgaria	45,60	8	43,25	12	88,85	10	45,50	15-16	45,40	16	90,90	16	45,55	11	45,00	13	90,55	11
Italia	46,00	7	43,90	10	89,90	8	44,90	18	45,60	13-14 15	90,50	17	45,10	13	45,30	9	90,40	13

REZULTATELE PRIMELOR ZECE ECHIPE

ȚARA	Bară						Exerciții libere						Inele					
	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul	Exerciții impuse	Locul	Exerciții libere	Locul	Suma totală a punctelor	Locul
U. R. S. S.	47,35	4	47,95	2	95,30	4	46,15	2	47,95	1	94,10	2	47,95	1	49,30	1	97,25	1
Elveția	48,35	1	48,45	1	96,80	1	43,85	9	46,85	6	90,70	7	46,50	3	48,10	2	94,60	2
Finlanda	48,25	2	47,85	3	96,10	2	46,10	3	47,65	2	93,75	3	46,45	4	47,60	3	94,05	4
Germania Occ.	48,00	3	47,65	4	95,65	3	43,70	11	45,80	10	89,50	10	45,90	6	47,20	5	93,10	6
Japonia	46,65	6	47,55	5	94,20	5	45,75	1	47,60	3	94,35	1	45,45	8	47,10	7	92,55	8
Ungaria	46,25	7	45,70	6	91,95	7	45,85	4	46,95	5	92,80	4	45,85	7	47,40	4	93,25	5
Cehoslovacia	45,95	8	44,70	10	90,65	8	45,65	6	46,80	7	92,45	5	47,00	2	47,15	6	94,15	3
S. U. A.	46,90	5	46,50	7	93,40	6	42,90	13	46,40	8	89,30	11	43,80	13	42,40	19	86,20	16
Bulgaria	45,60	9	42,60	17	88,20	11	45,25	7	44,55	13	89,80	9	46,40	5	46,20	8	92,60	7
Italia	43,45	13	43,75	14	87,20	16	43,75	10	45,15	12	88,90	13	45,40	9-10	45,30	11	90,70	9

mai dea înapoi, să se mulţumească numai cu două medalii de aur şi să cedeze celelalte cinci medalii gimnaştilor sovietici şi suedezului Toresson (la exerciţii libere).

La exerciţiile la inele, maestrul emerit al sportului G. Saghinian a cucerit — cu un rezultat de 19,75 puncte — titlul de campion al acestei probe. Pe locul doi s'a clasat Ciucarin (U.R.S.S.) cu 19,55 puncte, locurile trei şi patru fiind împărţite de Leonchin (U.R.S.S.) şi de Engster (Elveţia) cu câte 19,40 puncte; pe locul cinci s'a clasat Muratov — U.R.S.S. cu 19,35 puncte şi pe locul şase Tachemoto (Japonia) cu 19,20 puncte.

Gimnaştii sovietici Corolcov (19,15 puncte), Berdiev (19,02), Perelman (19,05) şi Beleacov (18,95) au ocupat locurile 7—10, 11, 13 şi 17.

La exerciţiile la calul cu mânere medalia de aur a fost cucerită de V. Ciucarin, rezultatul lui fiind de 19,5 puncte.

Medalii de argint au obţinut Corolcov şi Saghinian (U.R.S.S.) cu câte 19,4 puncte (locurile 2—3)

Locul 4 Perelman (U.R.S.S.) . . . . . 19,3 puncte
Locul 5 Stalder (Elveţia) . . . . . 19,2 „
Locul 6 Zauter Austria . . . . . 19,15 „

Gimnaştii sovietici Beleacov (19,1 puncte), Berdiev (18,8) şi Muratov (18,3) au ocupat locurile 7, 15—17, 29—35.

La săriturile cu sprijin V. Ciucarin a ocupat locul întâi cu un rezultat de 19,2 puncte.

Locul 2 Tachemoto (Japonia) . . . . . 19,15 puncte
Locurile 3—4 Uesaco, Ono (Japonia) câte 19,10 „

Locurile 5—6—7 sunt împărţite de Eugster, Fivian (ambii Elveţia) şi Wied (Germania Occidentală) cu câte 18,95 puncte.

Gimnaştii sovietici Berdiev (18,9 puncte), Muratov (18,75), Leonchin 18,7), Saghinian (18,5), Beleacov (18,5) şi Corolcov (18,4) au ocupat locurile 8, 18—19, 20—24, 33—38, 39—45.

La paralele, elveţianul Engster, campion mondial pe anul 1950, şi-a menţinut titlul şi, cu un rezultat de 19,65 puncte a cucerit medalia de aur,

Locul 2 Ciucarin (U.R.S.S.) . . . . . 19, 6 puncte
Locul 3 Stalder (Elveţia) . . . . . 19, 5 „
Locul 4 Saghinian (U.R.S.S.) . . . . . 19,35 „
Locul 5—7 Corolcov (U.R.S.S.), Daşin (Cehoslovacia), Ciabolt (Elveţia) cu câte . . . . 19, 3 „

Gimnaştii sovietici Beleacov (19,25 puncte), Muratov (19,25 puncte), Berdiev (19,15) şi Perelman (19,0) au ocupat locurile 8—9, 11 şi 15.

Proba de paralele a arătat că gimnaştii sovietici nu sunt destul de dinamici la exerciţiile libere. Abundenţa de elemente statice şi de forţă, strică ritmul exerciţiilor şi toate acestea creează o impresie de lipsă de legătură a combinaţiilor şi micşorează efectul.

Exerciţiul liber executat de învingător — Engster — s'a distins

prin dinamismul lui, prin ușurința cu care a fost executat și prin amplitudinea mișcărilor.

Gimnastul sovietic Ciucarin nu a rămas în urma lui Engster la exercițiile la bară, dar la executarea săriturii, aterizarea nereușită, cu o greșeală de 0,1 puncte, l-a clasat pe locul 2, cu diferența minimă de 0,05 puncte față de primul clasat.

La exercițiile la bară a condus elvețianul Günthard. El a cucerit titlul de campion cu un rezultat de 19,55 puncte. La exercițiile la bară este evident că sovieticii au rămas în urmă.

Locurile 2—3 sunt împărțite de Schwarzman (Germania Occidentală) și Stalder (Elveția) câte	19, 5	puncte
Locul 4 Savolainen (Finlanda)	19,45	„
Locul 5 Ciucarin (U.R.S.S.)	19, 4	„
Locul 6 Ciabolt (Elveția)	19,35	„

Gimnaștii sovietici Muratov (19,2 puncte), Saghinian (19,05), Beleacov (18,8), Corolcov (18,8), Perelman (18,7) și Berdiev (18,5) au ocupat locurile 9—10, 14, 23—24, 27—28 și 38.

La exercițiile la bară trebue remarcat gimnastul german Schwarzman, care a executat o combinație complicată și spectaculoasă. Roata înapoi, executată de el fără a ajunge în stând pe mâini, coborîrea înainte cu trecerea la apucat de jos și urcarea înainte cu întoarcerea împrejur, precum și coborîrea prin săritură înaltă cu picioarele depărtate (cu o roată mare înainte) au stârnit aplauze meritate.

Günthard — campion la exercițiile la bară, n'a făcut o impresie prea puternică ; victoria lui la această probă se explică printr'o serie de coincidențe favorabile, datorite arbitrajului.

Exercițiile libere la bară executate de gimnaștii sovietici, au prezentat uniformitate, dar ele n'au fost executate cu ușurință și n'au fost destul de spectaculoase. Coborîrile nu sunt încă prea reușite.

La exerciții libere, titlul de campion a fost câștigat de gimnastul suedez Toresson, cu un rezultat de 19,25 puncte.

Locurile 2—3 Uesaco (Japonia), Jokil (Polonia) câte	19,15	puncte
Locul 4 Ono (Japonia)	19,05	„
Locurile 5—6 Laitinen (Finlanda), Lind (Suedia) câte	18,95	„

La această probă, gimnaștii sovietici s'au prezentat foarte slab : ghinian (18,9 puncte), Muratov (18,85), Beleacov (18,75), Berdiev 65), Leonchin (18,50), Ciucarin (18,45), Corolcov (18,3) și Perel- (18,15) au ocupat locurile 7—10, 11, 17, 19, 26, 27, 30—31 și 33.

Sag (18,
man
Sue
întâlnirile
și combina

dezul Noresson este un gimnast pe care îl cunoaștem din dela Stockholm și Moscova. Ușurința cu care execută elemente tii acrobatice complicate, precum și compoziția excelentă a

exerciţiului liber i-au adus pe deplin meritata medalie de aur şi titlul de campion.

La exerciţiile libere, gimnaştii U.R.S.S. n'au încă compoziţii destul de bune, au puţine combinaţii de serii la acrobaţie şi la exerciţiile complicate; de obicei toate elementele legate de echilibru se execută din poziţii statice simple, ceeace micşorează puternic efectul general.

Din rezultatele arătate se vede că gimnaştii sovietici s'au prezentat foarte bine la poliatlon, ocupând locurile 1, 2, 4, 6, 7, 10 şi 11 (rezultat mediu 9,57 puncte), la inele — pe locurile 1, 2, 3, 5, 7—10, 11, 13 şi 17 (rezultat mediu 9,72 puncte) şi la calul cu mânere — pe locurile 1, 2, 3, 4, 7, 15—17 şi 29—30 (rezultat mediu 9,68 puncte). Mai slab s'au prezentat la exerciţiile la paralele — ocupând locurile 2, 4, 5—7, 8—9, 11 şi 15 (rezultat mediu 9,68) la sărituri, pe locurile 1, 8, 18—19, 20—24, 33—38, 34—38, 39—45 şi 60—63 (rezultat mediu 9,41 puncte) şi nesatisfăcător la bară, unde au ocupat locurile 5, 9—10, 14, 23, 24, 27—28, 38 şi 39—41 (rezultat mediu 9,53 puncte) şi la exerciţii libere, pe locurile 7—10, 11, 17, 19, 26, 27, 30—31 şi 33 (rezultat mediu 9,41 puncte).

Gimnaştii sovietici fruntaşi trebue să analizeze cauzele care i-au împiedecat să se prezinte bine la exerciţiile libere, la bară, la paralele şi la sărituri şi să lupte pentru a deveni superiori gimnaştilor celorlalte ţări la aceste probe.

Pregătirea fizică generală şi principiul efortului mare în activitatea de antrenament trebue să joace unul dintre rolurile principale în problemele ridicării măestriei gimnaştilor sovietici. Nu se poate ajunge la rezultate sportive înalte cu un antrenament de două ore de 2—3 ori pe săptămână, numai în sala de gimnastică, în care efortul şi densitatea lecţiei sunt minime.

Gimnaştii nu trebue să se teamă să meargă pe stadion, pe patinoar, să alerge pe teren variat, să facă plimbări pe schiuri, iar în perioada fundamentală a antrenamentului să lucreze la un exerciţiu în toată complexitatea lui, repetându-l de 2—3 ori.

Numai o pregătire multilaterală, cu aplicarea unor eforturi mari în activitatea de antrenament, poate ridica măestria sportivă a gimnaştilor Uniunii Sovietice la nivelul necesar.

Experienţa activităţii de antrenament cu echipa reprezentativă a U.R.S.S. făcută pe baza pregătirii fizice generale, cu aplicarea unor eforturi mari în antrenament, s'a dovedit a fi bună şi a jucat, cu siguranţă, un rol însemnat în buna prezentare a gimnaştilor sovietici în cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice.

Echipa masculină a Uniunii Sovietice a ţinut sus steagul sportului sovietic şi a câştigat în acest concurs 13 medalii de aur, 5 de argint şi 1 de bronz.

Echipa Elveţiei, care a ocupat locul 2, a fost distinsă cu 2 medalii de aur, 9 de argint şi 2 de bronz.

Echipele S.U.A., Bulgariei, Italiei, Franţei, Norvegiei, Danemarcei, Egiptului, Luxemburgului, Jugoslaviei, României, Angliei, Saarului şi Portugaliei nu au avut nici un punct, adică gimnaştii acestor 13 ţări nu au intrat printre primii şase în nicio probă din clasament.

REPARTIȚIA PUNCTELOR
(7 puncte pentru locul 1, 5 puncte locul 2, 4 puncte locul 3 ș. a. m. d.; 1 punct pentru locul 6)

Țara	Pentru campionatul pe echipe	Pentru performanțe individuale							Total puncte
		Poliatlon	Sărituri	Cal cu mânere	Inele	Paralele	Exerciții libere	Bară	
U. R. S. S.	7	17	7	20	18	10	—	2	81
Elveția	5	6	4	2	4	13	—	13	47
Finlanda	4	—	—	—	—	—	2	3	9
Germania Occidentală	3	—	2	—	—	—	—	5	10
Japonia	2	—	12	—	1	—	8	—	23
Ungaria	1	—	—	—	—	—	—	—	1
Cehoslovacia	—	—	—	—	—	2	—	—	2
Austria	—	—	—	1	—	—	—	—	1
Suedia	—	—	—	—	—	—	9	—	9
Polonia	—	—	—	—	—	—	5	—	5

Dintre gimnaștii sovietici, cele mai bune rezultate au fost obținute de maeștrii emeriți ai sportului V. Ciucarin și G. Saghinian.

V. Ciucarin a fost răsplătit cu 4 medalii de aur și 2 de argint și a dat echipei 33 puncte.

G. Saghinian a primit 2 medalii de aur și 2 de argint și a dat echipei 20 de puncte.

Concursul echipelor feminine a început la 22 Iulie în sala „Messuhalli".

Au prezentat echipe complete (de câte 8 oameni) 16 țări. Din partea Norvegiei și Portugaliei au participat la campionatul individual câte 3 gimnaste.

Un asemenea număr de țări participante la un concurs de gimnastică, constitue un număr record. La campionatul mondial al anului 1950 nu s'au prezentat echipe decât din 7 țări.

La femei au intrat în clasament primele șase poliatloniste.

Programul concursului a fost alcătuit din exerciții libere, exerciții la bârnă, paralele inegale și sărituri cu sprijin.

Pentru campionatul pe echipe au mai fost introduse exerciții libere cu obiecte, în grup, care trebuiau să fie executate cu muzică și să dureze între 4 și 5 minute.

Lipsa din programul concursului a exercițiilor la inele, paralele și bară, precum și faptul că s'a interzis ca exercițiile libere să fie executate cu muzică și pe covor cât și obligația de a executa exercițiul dintr'o singură încercare, n'au putut scoate în evidență superioritatea gimnastelor sovietice.

Graficul concursului a fost destul de ciudat: gimnastele Uniunii Sovietice au fost obligate să execute programul impus în seara zilei de 22 Iulie iar programul liber în ziua de 23 Iulie la ora 8 dimineața, în timp ce pentru alte echipe s'au fixat date mai avantajoase. Celelalte

echipe au executat exerciţiile impuse în ziua de 22 Iulie ora 8 dimineaţa, iar exerciţiile libere în ziua de 23 Iulie ora 16, adică au avut o pauză de peste 24 ore. Principiul egalităţii condiţiilor concursului a fost deci călcat.

Concursul a fost arbitrat de reprezentanţi ai celor 17 ţări, fiecare ţară având dreptul să arbitreze 3 probe, dar cu condiţia ca în fiecare echipă de control să fie arbitri de naţionalităţi diferite. Din partea U.R.S.S. au arbitrat M. Tâsco şi V. Cernâs.

Principalele concurente ale gimnastelor sovietice au fost gimnastele Ungariei — cunoscute tuturor — cu care au luptat cu îndârjire în cele trei zile ale concursului.

Trebue să remarcăm că arbitrajul s'a făcut la un nivel scăzut: s'a întâmplat adesea ca pentru o executare mediocră să se dea o notă excelentă, iar pentru o executare excelentă a unui exerciţiu o notă mediocră; aceasta s'a putut observa mai ales la echipele care au arbitrat exerciţiile la paralele inegale şi săriturile cu sprijin.

Superioritatea gimnastelor sovietice s'a stabilit imediat, chiar după prima zi.

In campionatul individual la exerciţii impuse, gimnastele Uniunii Sovietice M. Gorohovscaia, N. Bociarova şi E. Calinciuc au ieşit pe locul întâi, atât la poliatlon cât şi la diversele probe — cu excepţia exerciţiilor la paralele inegale — şi au păstrat şi ulterior conducerea în toate probele, cu excepţia exerciţiilor libere, la care gimnasta maghiară Keleti-Sarkany — cunoscută publicului sovietic din concursurile dela Moscova şi Leningrad — a obţinut, pentru o foarte bună executare a exerciţiului liber, cea mai mare notă — 9,86 şi a cucerit medalia de aur la această probă.

Nu putem să nu remarcăm arbitrajul părtinitor la exerciţiile la paralele inegale. Cu toate că felul în care au lucrat gimnastele Uniunii Sovietice la paralele şi mai ales la exerciţiile libere a stârnit un entuziasm general, ele au fost apreciate foarte rezervat. Pentru exerciţiul executat liber, G. Urbanovici merita cel puţin 9,7 puncte, dar ea n'a obţinut decât 9,16 şi cam tot aşa au fost apreciate şi celelalte gimnaste sovietice.

Ziarul finlandez „Vapaasana" a scris că „arbitrii n'au lucrat cum ar fi fost de dorit, naţionalitatea lor putând fi stabilită cu o precizie de 75%, după notele date".

Cu tot arbitrajul părtinitor, echipa Uniunii Sovietice s'a prezentat în acest concurs la un înalt nivel tehnic; niciun fel de şiretlicuri şi combinaţii n'au putut înfrânge victorioasa superioritate a gimnastelor sovietice, care au terminat cu cinste concursul, cucerind locul întâi pe echipe şi o serie de locuri individuale în clasament.

Primele trei locuri, ocupate de echipele U.R.S.S., Ungariei şi Cehoslovaciei, caracterizează aceste ţări ca fruntaşe în domeniul desvoltării gimnastici feminine; locurile 15 şi 16 ocupate de echipele S.U.A. şi Angliei dovedesc nivelul scăzut al gimnasticii în aceste mari ţări burgheze. Cauza constă, evident, în faptul că gimnastica nu aduce câştiguri cum aduce, de pildă, boxul şi fotbalul.

Din tabelul pe care îl prezentăm mai jos se vede că din cauza rezultatului slab la exercițiul liber pe echipă, Bulgaria a fost trecută de pe locul 5 pe care îl ocupase la gimnastica sportivă, pe locul 7, cedând locul 5 echipei Germaniei Occidentale.

Echipa sovietică a executat exercițiul liber de echipă, cu un obiect de gimnastică. Noi n'aveam experiență la această probă, nu-i cunoșteam precis cerințele. Problemele dificultății și compoziției ne-au fost neclare și ne-au neliniștit chiar până în ziua concursului.

Exercițiul în grup a putut influența mult locul ocupat de echipă în clasamentul general. A trebuit să lucrăm foarte mult și cu multă chibzuință, și — după cum arată rezultatele — dacă două dintre gimnastele noastre n'ar fi scăpat obiectele în timp ce executau exercițiul, gimnastele U.R.S.S. ar fi ocupat și la această probă locul întâi.

Ziarul finlandez „Sotial-democrat" a scris: „La exercițiul liber, executat de întreaga echipă, rusoaicele au atras atenția prin costumele lor verzi ca smaragdul și, bine înțeles, printr'o gimnastică de înaltă clasă. Programul lor a fost greu, mai greu decât toate exercițiile celorlalte echipe. Exercițiul lor a avut o orientare pe deplin modernă, a fost vioi și mobil".

Totuși, executarea exercițiului liber în grup a avut și lipsuri. Mișcările cu obiectul de gimnastică au fost slab însușite și în executarea lor nu s'a simțit libertate și ușurință. Gimnastele sovietice nu stăpânesc încă deajuns obiectul și coordonarea. O apreciere cam de același fel a făcut-o același ziar finlandez „Soțial-democrat", care a observat că „...mișcările gimnastelor maghiare nu au forța și precizia mișcărilor gimnastelor sovietice, dar felul în care lucrează ele are ceva ce lipsește gimnastelor sovietice: grația și ușurința specifică baletului, care îi încântă pe spectatori"

REZULTATELE ȘI LOCURILE OCUPATE ÎN CLASAMENT PE ECHIPE

Țara	Suma punctelor la gimnastică sportivă	Locul	Nota exercițiului liber în grup	Locul	Suma totală a punctelor	Locul ocupat în clasamentul general
U. R. S. S.	454,03	1	73,00	2	527,03	1
Ungaria	448,66	2	71,60	3	520,26	2
Cehoslovacia	433,32	3	70,00	6—7	503,32	3
Suedia	427,63	4	74,20	1	501,83	4
Germania Occidentală	424,03	7	71,20	4	495,23	5
Italia	426,54	6	68,20	10	494,74	6
Bulgaria	426,97	5	66,80	12—13	493,77	7
Polonia	419,52	8	64,20	14	483,72	8
România	416,30	9	66,80	12—13	483,10	9
Austria	409.40	10	68,40	9	477,80	10
Franța	408,55	11	67,80	11	476,35	11
Jugoslavia	405,68	13	69,20	8	474,88	12
Finlanda	403,32	14	70,60	5	473.92	13
Olanda	403,02	15	70,00	6—7	473,02	14
S. U. A.	405,76	12	61,60	16	467,36	15
Anglia	394,31	16	63,00	15	457,31	16

şi mai departe : „Exerciţiul liber pe echipă a fost greu, gimnastele sovietice îşi stăpânesc bine mişcările dar n'au destulă uşurinţă".

Suntem de acord cu observaţiile ziarului ; la noi, exerciţiul liber în grup nu este cultivat. Este evident că pregătirea echipei noastre olimpice la acest exerciţiu a fost de prea scurtă durată ca să putem obţine rezultate sportive mai bune.

Trebue să se introducă în programul nostru de clasificare exerciţii libere în grup şi pe viitor această ramură a gimnasticii pentru femei trebue desvoltată.

Victoria echipei noastre la gimnastica feminină n'a fost o surpriză. Puterea ei era cunoscută întregii lumi.

Ziarul „Suomen Urheilulehti" scria încă la 18 Iulie că „în campionatul pe echipe, gimnastele rusoaice pot câştiga şi mai multe medalii decât gimnaştii sovietici".

După concurs, ziarul francez „Figaro" a arătat că „gimnastele sovietice au dovedit, mai mult decât bărbaţii, superioritatea lor, executând exerciţii care, ca greutate, par mai presus de posibilităţile femeilor".

In campionatul individual, gimnastele sovietice şi-au arătat de asemeni măestria şi au obţinut rezultate însemnate.

Medalia de aur la poliatlon, şi odată cu aceasta şi titlul de campioană absolută a celei de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice au fost cucerite de Maria Corohovscaia, maestră emerită a sportului din U.R.S.S., cu rezultatul de 76,78 puncte (note medii 9,6).

Locul 2	Bociarova (U.R.S.S.)	75,94 puncte
Locul 3	Korondi (Ungaria)	75,82 „
Locul 4	Minaiceva (U.R.S.S.)	75,62 „
Locul 5	Urbanovici (U.R.S.S.)	75,64 „
Locul 6	Kelety (Ungaria)	75,58 „

Gimnastele sovietice Danilova (75,03 puncte), Samrai (74,97), Djugheli (74,95) şi Calinciuc (73,91) au ocupat respectiv locurile 7, 8, 9 şi 13.

Rezultatele grupului fruntaş arată că lupta a fost îndârjită, că numai zecimi şi uneori chiar şi sutimi de puncte au hotărît superioritatea concurentelor.

La exerciţiile libere, gimnasta maghiară Kelety a cucerit locul întâi cu un rezultat de 19,36 puncte.

Locul 2	Gorohovscaia (U.R.S.S.)	19,20 puncte
Locul 3	Korondi (Ungaria)	19,00 „
Locurile 4—5	Urbanovici (U.R.S.S.) şi Gulyas câte	18,99 „
Locul 6	Minaiceva (U.R.S.S.)	18,96 „

Gimnastele sovietice Şamrai (18,86 puncte), Bociarova (18,70), Danilova (18,66), Djugheli (18,60) şi Calinciuc (17,73) au ocupat locurile 8, 10, 11, 12 şi 14.

La exerciţiile libere, gimnastele sovietice mai au încă lipsuri esenţiale, care scad impresia generală ; exerciţiile nu au încă o uşurinţă şi o plasticitate a mişcărilor, care ar putea face o impresie deosebit de puter-

nică ; în programul liber au fost puţine exerciţii de echilibru din întoarceri complicate şi sărituri ; compoziţia exerciţiilor mai suferă încă, prin unele părţi.

Trebue să remarcăm, în acelaşi timp, că gimnastele sovietice au crescut mult în ceeace priveşte stăpânirea elementelor şi combinaţiilor acrobatice complicate. In privinţa dificultăţii lor, exerciţiile libere au atins un nivel înalt şi nu se mai observă rezultatele nemulţumitoare din anul trecut, în cadrul celei de a XI-a ediţie a Jocurilor Mondiale Universitare de Vară dela Berlin.

La bârnă, maestra emerită a sportului din U.R.S.S. Nina Bociarova a executat cu multă măestrie exerciţiul şi a cucerit titlul de campioană cu un rezultat de 19,22 puncte.

Locul 2	Gorohovscaia (U.R.S.S.)	19,13 puncte
Locul 3	Korondi (Ungaria)	19,02 „
Locul 4	Kelety (Ungaria)	18,96 „
Locul 5	Urbanovici (U.R.S.S.)	18,93 „
Locul 6	Stanceva (Bulgaria)	18,86 „

Gimnastele sovietice Samrai (18,79 puncte), Danilova (18,76), Minaiceva (18,66), Djugheli (18,49) şi Calinciuc (8,32) au ocupat respectiv locurile 7, 8, 9—10, 14 şi 17.

Rezultatele echipei în această probă sunt, în mod hotărît, înalte, dar există şi lipsuri care scad calitatea executării exerciţiului.

Dintre aceste lipsuri fac parte dinamismul insuficient al exerciţiilor, numărul redus de poziţii statice spectaculoase, lipsa de uşurinţă, libertate şi de siguranţă în mişcări.

La exerciţiile la paralele inegale, locul întâi a fost ocupat de gimnasta maghiară Korondi cu rezultatul de 19,40 puncte.

Locul 2	Gorohovscaia (U.R.S.S.)	19,26 puncte
Locul 3	Kelety (Ungaria)	19,16 „
Locurile 4—5	Bociarova şi Danilova (U.R.S.S.)	18,99 „
Locul 6	Perényi (Ungaria)	18,96 „

Gimnastele sovietice Samrai (18,93 puncte), Minaiceva (18,89), Djugheli (18,73), Calinciuc (18,66) şi Urbanovici (18,62) au ocupat locurile 7, 8, 9, 10 şi 12—13.

Exerciţiile libere ale gimnastelor U.R.S.S. şi-au dovedit superioritatea faţă de exerciţiile gimnastelor din celelalte ţări. Dificultatea, noutatea şi compoziţia exerciţiilor au produs o impresie puternică asupra spectatorilor şi notele gimnastelor sovietice nu au fost scăzute decât din pricina lipsei de obiectivitate a arbitrilor.

La săriturile cu sprijin peste cal, gimnastele sovietice au obţinut rezultate superioare. Maestra emerită a sportului din U.R.S.S. E. Calinciuc a cucerit medalia de aur cu rezultatul de 19,2 puncte.

Pe locul	2	Gorohovscaia (U.R.S.S.)	19,19 puncte
„ „	3	Minaiceva (U.R.S.S.)	19,16 „
„ „	4	Djugheli (U.R.S.S.)	19,13 „
„ „	5	Urbanovici (U.R.S.S.)	19,10 „
„ „	6	Bociarova (U.R.S.S.)	19,03 „

Danilova şi Samrai au ocupat, cu rezultatele 18,62 şi 18,39, locurile 12 şi 23—24.

Bilanţul concursului echipelor feminine arată că gimnastele sovietice s'au prezentat mai bine la poliatlon, obţinând locurile 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9 şi 13 (rezultatul mediu al primelor şase — 9,46 puncte) şi la sărituri obţinând locurile 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12 (rezultat mediu 9,57 puncte).

Mai slab s'au prezentat la exerciţiile la bârnă, în care au ocupat locurile 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 14 şi 17 (nota medie 9,46 puncte) şi la paralele, ocupând locurile 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10 şi 12—13 (rezultat mediu 9,48 puncte).

Nesatisfăcător s'au prezentat la exerciţiile libere, ocupând locurile 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12 şi 14 (rezultat mediu 9,45 puncte).

Nu este prima dată când, la exerciţiile libere, gimnastele sovietice sunt învinse de gimnastele maghiare şi ar fi timpul să tragă de aci concluziile necesare.

REPARTIŢIA PUNCTELOR

Ţara	Pentru campionatul pe echipe	Pentru exerciţiul liber pe echipe	Pentru rezultatele individuale					Total puncte
			Poliatlon	Exerciţii libere	Bârnă	Paralele	Sărituri	
U.R.S.S.	7	5	17	9	14	11	22	85
Ungaria	5	4	5	14	7	12	—	47
Cehoslovacia	4	1	—	—	—	—	—	5
Suedia	3	7	—	—	—	—	—	10
Germania Occidentală	2	3	—	—	—	—	—	5
Italia	1	—	—	—	—	—	—	1
Finlanda	—	2	—	—	—	—	—	2
Bulgaria	—	—	—	—	1	—	—	1

Echipele Poloniei, României, Austriei, Franţei, S.U.A., Jugoslaviei, Olandei şi Angliei n'au avut nici un punct.

In acest concurs, echipa gimnastelor sovietice a cucerit 12 medalii de aur, 6 de argint şi 1 de bronz.

Cele mai bune rezultate în campionatul individual le-a obţinut maestra emerită a sportului Maria Gorohovscaia. Ea a cucerit 2 medalii de aur şi 4 de argint şi a adus echipei 16 puncte.

Echipa maghiară a cucerit locul 2 şi a obţinut 2 medalii de aur, 8 de argint şi 5 de bronz.

O mare contribuţie la buna prezentare a gimnastelor sovietice la cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice au avut-o antrenorii care s'au dovedit a fi specialişti de înaltă calificare şi au putut pregăti, într'un timp scurt, echipa la un înalt nivel tehnico-sportiv, care a asigurat victoria.

Antrenorii M. D. Dmitriev, C. S. Caracaşian, V. G. Andreev, I. S. Juravlev, A. I. Alexandrov, A. A. Jirov, A. S. Mişacov, D. C. Osipov, L. I. Denisova şi V. V. Zaharin, merită, pentru munca lor intensă şi rodnică, cea mai înaltă apreciere.

La 24 Iulie, în faţa unui mare număr de spectatori, s'au dat rezultatele concursului şi s'au înmânat medalii învingătorilor. Inainte de a primi medalia, fiecare premiat a trebuit să execute un exerciţiu din proba la care a ocupat locul întâi.

Cu ocazia închiderii solemne a concursului, ziarul finlandez „Vapaasane" scria că „eroina zilei a fost Uniunea Sovietică" deoarece impresionantul imn sovietic a răsunat de 9 ori şi steagul sovietic a fost ridicat de 3 ori în semn că la exerciţiile la cal şi sărituri (femei) au învins gimnastele sovietice".

Succesul strălucit pe care l-au avut în cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice constitue o dovadă grăitoare a superiorităţii şcolii gimnastice sovietice.

Titlul de campioni ai Jocurilor Olimpice ne obligă să îmbunătăţim activitatea în domeniul gimnasticii în ţara noastră şi să obţinem rezultatele care să asigure, în viitor, o superioritate şi mai mare a gimnaştilor noştri.

Atleții sovietici la Jocurile Olimpice *)

L. S. Homencov

Concursurile de atletism s'au desfășurat într'o luptă aprigă și îndârjită. Istoria Jocurilor Olimpice n'a cunoscut încă, până atunci, un număr atât de mare de participanți: 1022 bărbați și 269 femei reprezentând 70 de țări s'au întrecut la 33 de probe de atletism. La 26 dintre acestea au fost stabilite noi recorduri olimpice, iar la 10, noi recorduri mondiale.

Atleții sovietici, care au participat pentru prima dată la Jocurile Olimpice, au concurat la toate cele 33 de probe ale programului. La 24 de probe, atleții sovietici au intrat în finală (au fost printre primii șase).

Unii dintre ei au reușit să îmbunătățească recorduri ale U.R.S.S., ale Europei și mondiale. Astfel, Galina Zâbina a stabilit un nou record mondial la aruncarea greutății — 15 m. 28 cm. Jurii Lituev a doborît recordul Europei la 400 m. garduri, obținând timpul de 51,3 sec. Leonid Scerbacov a realizat la triplu salt — 15 m. 98 cm., performanță, care depășește cu 28 cm. recordul Europei. Atleții noștri Boris Tocarev, Lev Caleaev, Levan Sanadze și Vladimir Suharev au obținut la ștafeta de 4×100 m. cel mai bun rezultat realizat în Europa în anul 1952. In această probă atletică, echipa alergătorilor sovietici a ocupat locul doi cu timpul de 40,3 secunde — timp record pentru U.R.S.S.

Noi recorduri unionale au stabilit: Nadejda Hnâchina la alergarea pe 200 m. — 24,1 sec.; Maria Golubniciaia la alergare pe 80 m. garduri — 11,1 sec.; Ardalon Ignatiev la alergarea pe 400 m. — 47,4 sec.; Alexandra Ciudina la sărituri în lungime — 6 m. 14 cm.; iar echipa reprezentativă a Uniunii Sovietice la ștafeta 4×100 pentru femei — compusă din Vera Calașnicova, Evghenia Secenova, Nadejda Hnâchina și Irina Turova — a dus ștafeta în 46,03 secunde, timp care constitue un nou record al U.R.S.S.

Atleții sovietici au ocupat în clasament 35 de locuri, dintre care 2 locuri întâi, 8 locuri doi, 7 locuri trei, 9 locuri patru, 5 locuri cinci și 6 locuri șase.

Trebue să remarcăm că din cele 70 de țări participante, numai 28 au reușit să ocupe locuri în clasament (printre primele șase) și să acumuleze puncte care valorifică aceste locuri; 42 țări n'au cucerit niciun loc în clasament și nu au primit niciun punct (potrivit tradiției, numărătoa-

*) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" Nr. 10—1952

rea punctelor este făcută, în mod neoficial, de către comentatorii sportivi şi este larg publicată de presa tuturor ţărilor din lume).

Vom da lista primelor 10 ţări care au ocupat cel mai mare număr de locuri în clasament :

Ţara	Numărul de puncte	Ţara	Numărul de puncte
S. U. A.	36	Cehoslovacia	8
U. R. S. S.	35	Suedia	8
Anglia	20	Jamaica	7
Germania Occidentală	20	Ungaria	6
Australia	10	Franţa	6

Intrecerile s'au desfăşurat pe stadionul olimpic timp de opt zile, de dimineaţa devreme până seara târziu. Zeci de mii de spectatori au fost martorii unei lupte aprige şi emoţionante la toate probele atletice. Invingătorii au câştigat cununile de laur cu preţul unei uriaşe încordări a forţelor şi voinţei.

★

La alergarea de 100 m. — bărbaţi, au luat startul 85 de sprinteri reprezentând 37 de ţări. Din partea Uniunii Sovietice au luat parte: V. Suharev, care a realizat în sezonul acesta performanţe de 10,5; L. Sanadze — 10,6 şi tânărul alergător M. Cazanţev, care a obţinut în sezonul de vară al acestui an 10,8.

L. Sanadze şi M. Cazanţev s'au prezentat slab. La start au fost buimăciţi şi nu s'au concentrat; în timpul alergării mişcările le-au fost încătuşate şi ca urmare a acestora n'au intrat nici în semifinală. V. Suharev s'a prezentat bine în seriile premergătoare şi a intrat printre cei şase participanţi la finală.

Finala cursei de 100 m. a fost foarte interesantă. Negrii Mac Kenley (Jamaica) şi Mac Donald Bailey (Anglia) au cucerit prin viteza şi uşurinţa alergării lor, simpatia numeroşilor spectatori.

In prima jumătate a distanţei, cursa a fost condusă de Mac Kenley care, apoi, a fost ajuns de toţi ceilalţi cinci, iar finişul ei a fost atât de vijelios, încât prima impresie a fost că va fi imposibil să se definească învingătorul. Câţiva dintre participanţii la finală, printre care şi Remigino, l-au felicitat pe Mac Kenley; felul impetuos în care s'a aruncat asupra panglicii, le-a dat suficiente motive să creadă că el ar fi învingătorul.

Spectatorii deasemeni, l-au aplaudat cu toţii pe negrul din Jamaica, dar hotărîrea arbitrilor n'a fost anunţată decât după studierea kinogramei făcută special, la sosire.

Bazându-se pe indicele date de fotografia sosirii, colegiul de arbitri

de loc, în unanimitate (9 voturi contra 3), a repartizat locurile după cum urmează :

Remigino (S.U.A.)	10,4
Mac Kenley (Jamaica)	10,4
Mac Donald Bailey (Anglia)	10,4
Smith (S.U.A.)	10,4
Suharev (U.R.S.S.)	10,5
Treloar (Australia)	10,5

★

Startul alergării de 200 m. a fost luat de 80 de alergători, reprezentând 41 ţări. Cu un cap deasupra tuturor a fost negrul Stanfield. Uşurinţa alergării şi tehnica lui cizelată i-a permis să obţină un rezultat excelent — 20,7 sec. Principalii lui rivali au fost negrul Laing din Jamaica, Mac Donald Bailey şi americanii Baker şi Gathers.

Atleţii sovietici V. Suharev şi L. Sanadze au alergat, în această probă, extrem de nesatisfăcător. Rezultatul lui V. Suharev — 21,7 — nu i-a dat dreptul să ia startul în semifinală.

Observând pe cei mai buni alergători pe distanţa de 200 m., se poate spune că ei stăpânesc bine tehnica alergării pe turnantă, iar ceeace este principal, au o mare rezistenţă în regim de viteză. Este deajuns să dăm un singur exemplu ca să ne convingem de superioritatea unui alergător ca Stanfield faţă de ceilalţi. El a alergat primii 100 m. pe turnantă în 10,7 secunde, iar a doua porţiune de 100 m. în 10 sec. Tocmai asupra acestei calităţi, adică a rezistenţei în regim de viteză, trebue să lucreze cât mai mult alergătorii noştri.

In finală, locurile s'au repartizat astfel :

Stanfield (S.U.A.)	20,7
Baker (S.U.A.)	20,8
Gathers (S.U.A.)	20,8
Mac Donald Bailey (Anglia)	21,0
Laing (Jamaica)	21,2
Bonhoff (Argentina)	21,3

★

27 de ţări şi-au anunţat echipele pentru ştafeta de 4×100 m.

Chiar seriile premergătoare au arătat că lupta pentru întâietate va fi foarte încordată.

In semifinală, americanii au ieşit primii cu un timp de 40,3 sec.; francezii au obţinut 40,8 sec. şi contau să primească medalii de argint. In finală, o luptă întârjită s'a desfăşurat pe primele trei etape între 3 echipe : S.U.A., U.R.S.S. şi Ungaria ; abia pe ultima etapă, negrul Stanfield s'a distanţat puţin şi, în urma lui, V. Suharev a finişat într'un stil excelent.

Metoda mai perfecţionată de predare a ştafetei, fără a primi beţi-

șorul dintr'o mână în alta, folosită de echipa sovietică, a adus sprinterilor noștri succesul. Rezultatele finale au fost următoarele:

S.U.A.	40,1	(Smith, Dillard, Remigino, Stanfield).
U.R.S.S.	40,3	(Tocarev, Caleaev, Sanadze, Suharev).
Ungaria	40,5	
Anglia	40,6	
Franța	40,9	
Cehoslovacia	41,2	

★

La alergarea de 400 m. au luat parte 73 sportivi, reprezentând 41 țări. Tânărul alergător sovietic A. Ignatiev a obținut un rezultat înalt —47,7 secunde (în serie 48,1; în sfert de finală 48,0), dar totuși aceasta n'a fost suficient pentru a intra în finală.

Din experiența lui A. Ignatiev se poate trage concluzia că antrenorii și organizațiile noastre de cultură fizică dau puțină atenție selecționării atleților dintre sportivii tineri. Anul trecut, într'un campionat colhoznic, A. Ignatiev a obținut în alergarea de 400 m. timpul de 50,8; antrenându-se cu îndârjire, el a doborît anul acesta, recordul Uniunii Sovietice. In rândurile tineretului nostru există foarte mulți asemenea sportivi talentați și noi suntem obligați să desfășurăm o largă muncă pentru selecționarea tinerilor talentați și să-i ajutăm, prin toate mijloacele, la ridicarea măestriei lor sportive.

Al doilea tânăr alergător sovietic E. Pilags, nu s'a putut comporta în această probă ca Ignatiev. Neîncrederea și insuficienta voință de victorie au făcut să fie învins încă în serie. Acest lucru arată lipsurile care există în metodica antrenamentului sportiv.

Mulți dintre antrenorii noștri nu știu încă să educe în tinerii sportivi calități moral-volitive înalte, nu dau atenția cuvenită faptului că tânărul sportiv trebue să știe să-și mobilizeze toate forțele pentru a atinge un rezultat sportiv înalt, în cele mai grele condiții.

De o înaltă măestrie au dat dovadă negrii Rhoden și Mac Kenley (Jamaica). Ca să intre în finală trebuiau să iasă pe locul unu sau doi în două serii premergătoare, iar în semifinală trebuiau să ocupe cel mult locul trei. Cei doi sportivi negri au susținut cu cinste această luptă încordată.

Ei au luptat până la ultimul metru și Rhoden nu a reușit să-și întreacă concetățeanul decât cu un piept. Rhoden și Mac Kenley au doborît recordul olimpic al acestei probe, extrem de grele:

Rhoden (Jamaica)	45,9
Mac Kenley (Jamaica)	45,9
Matson (S.U.A.)	46,8
Hass (Germania Occidentală)	47,0
Wint (Jamaica)	47,0
Whitfield (S.U.A.)	47,1

★

Ştafeta 4×400 m. a fost unul dintre cele mai captivante puncte ale concursului de atletism. Încă din seriile premergătoare, lupta a devenit aprigă şi încordată.

Echipa noastră, având un timp de 3.11,9 nu a intrat în finală.

In cursa finală, s'a dat o luptă pasionantă între negrii din Jamaica şi cei din America. Victoria a fost cucerită de sportivii din Jamaica, care au stabilit un nou record mondial şi olimpic.

Jamaica	3.03,9
Wint 46,8 ; Laing 46,8 ; Mac Kanley 45,1 ; Rhoden 45,2).	
S.U.A.	3.04,0
Germania Occid. . .	3.06,6
Canada	3.09,3
Anglia	3.10,0
Franţa	3.10,1

★

In proba de 800 m. lupta s'a dat între 60 sportivi — cei mai buni — din 37 de ţări diferite. Participarea la seriile premergătoare şi în semifinale şi, însfârşit, la cursa finală, a definit şi tactica alergătorilor. Toată tactica a fost structurată pentru victorie, adică cu intenţia de a păstra cât se poate de multe forţe şi de a învinge concurenţii datorită unei alergări rapide pe ultimii 300 m.

Alergătorii noştri G. Ivanchin, G. Modoi şi P. Cevgun, care au obţinut în sezonul acesta timpurile de, respectiv 1.51,0 1.51,3 şi 1.51,4, nu au ştiut să aibă o comportare corespunzătoare unui concurs olimpic şi au părăsit lupta înainte de a ajunge la sosire (finală).

In această probă, sportivii noştri s'au dovedit destul de slab pregătiţi atât din punct de vedere fizic cât şi din punct de vedere tactic.

S'a pronosticat că învingător în cursa de 800 m. va fi negrul Wint (Jamaica), dar el n'a rezistat până la sfârşitul luptei şi a fost întrecut de negrul Whitfild chiar lângă sosire.

Whitfild (S.U.A.)	1.49,2
Wint (Jamaica)	1.49,4
Ulzheimer (Germ. Occid.)	1.49,7
Nielsen (Danemarca)	1.49,7
Webster (Anglia)	1.50,2
Steines (Germania)	1.50,6

★

La alergarea de 1500 m. au luat parte 62 de oameni, reprezentând 30 de ţări. Ca să intri în finală trebuia ca în două serii precedente să ocupi cel mult locul 4.

In sezonul 1952, mulţi alergători au obţinut pe această distanţă rezultate sub 3 min. 50 sec.

Din partea Uniunii Sovietice au concurat tinerii alergători : M. Vels-

vebel, care cu o lună înaintea jocurilor olimpice a stabilit un record al U.R.S.S. — 3.48,2; N. Belocurov, care avea un timp de 3.48,6 şi N. Cuciurin, care în sezonul acesta a obţinut pe 1500 m. 3.50,4.

Caracterul desfăşurării concursului a modificat în mare măsură tactica alergării pe 1500 m. Alergătorilor noştri le-a fost greu să concureze trei zile la rând şi să dea, de fiecare dată, maximum de forţe ca să rămână în grupul învingătorilor. Lipsa experienţei tactice necesare a dus la înfrângerea tuturor celor trei alergători sovietici.

In acest concurs internaţional de mare amploare, alergătorii noştri n'au ştiut să se dovedească tacticieni dibaci şi n'au putut să obţină nici măcar performanţele realizate de ei, în repetate rânduri, înaintea Jocurilor Olimpice.

Una din cauzele prezentării nesatisfăcătoare a alergătorilor noştri este faptul că în U.R.S.S. cele mai mari concursuri, printre care şi campionatul unional, nu sunt organizate în aşa fel încât alergătorul să concureze trei zile la rând şi să obţină victoria. In aceste trei serii trebue să fii puternic atât din punct de vedere tactic cât şi din punct de vedere fizic. Pe scurt, trebue să fii pregătit să suporţi încordarea pricinuită de trei concursuri la rând, pe când la noi concursul durează de regulă, o zi.

In finala cursei de 1500 m. au luat parte 12 alergători foarte puternici, care, în seriile precedente, au dat o luptă aprigă şi îndârjită.

Cel mai puternic s'a dovedit reprezentantul Luxemburgului — Barthel — care a stabilit un nou record olimpic.

Barthel (Luxemburg)	3.45,2
Mac Millan (S.U.A.)	3.45,2
Lueg (Germania Occid.)	3.45,4
Bannister (Anglia)	3.46,0
El Mabrouk (Franţa)	3.46,0
Lamers (Germania Occid.)	3.46,8

★

La alergarea pe 5.000 şi 10.000 m. Emil Zatopek (Cehoslovacia) a fost invincibil.

In prima zi a disputării probei de 10.000 m., au luat startul 35 de oameni reprezentând 29 de ţări. Structurându-şi cu dibăcie tactica E. Zatopek a ocupat locul întâi, stabilind un nou record olimpic. Al doilea a fost talentatul alergător francez Mimoun, iar pe locul trei s'a clasat tânărul atlet sovietic Alexandr Anufriev.

In acest sezon, A. Anufriev a obţinut pe 10.000 m. timpul de 29.31,4 Fiind peste măsură de nervos şi-a structurat greşit alergarea. In loc să alerge potrivit planului stabilit s'a supus tacticii alergării adversarilor săi şi această greşeală l-a făcut să nu mai poată obţine rezultatul pe care conta. Am pus multe speranţe în maestrul emerit al sportului N. Popov, dar în această probă el nu a arătat de ce este capabil şi nu s'a clasat decât pe locul 11, obţinând un timp de 30.24,0. Ceva mai bine decât Popov a alergat maestrul emerit al sportului I. Pojidaev care s'a

clasat pe locul nouă, egalându-şi recordul personal pe această distanţă 30.13,0.

Recordul olimpic pe 10.000 m., stabilit în 1948 la Londra de E. Zatopek (29.59,6), a fost doborît la Jocurile Olimpice ale anului 1952 de şase alergători.

Vom da rezultatele primilor şase sportivi care au obţinut timpuri mai bune decât recordul olimpic din 1948.

Zatopek (Cehoslovacia)	29.17,0
Mimoun (Franţa)	29.32,8
Anufriev (U.R.S.S.)	29.48,2
Posti (Finlanda)	29.51,4
Sando (Anglia)	29.51,8
Nystroem (Suedia)	29.54,8

După o zi s'au disputat seriile probei de 5000 m. Din partea echipei noastre, au participat A. Anufriev, I. Semenov şi N. Popov. Cei 52 concurenţi, reprezentând 28 ţări, au fost împărţiţi în 3 serii. Ca să intri în finală trebue să ocupi cel puţin locul patru. In proba de 5000 m. au luat startul belgianul Reiff, campion al Jocurilor Olimpice pe anul 1948 şi germanul Schade, care în ajunul Jocurilor Olimpice a obţinut cel mai bun timp din lume — 14.06,6 sec. Având intenţia să câştige proba de 5000 m. nici unul din aceşti doi alergători n'a participat la cursa de 10.000 m. şi au intrat în luptă cu forţe proaspete.

N. Popov şi I. Semenov s'au clasat, în seriile lor pe locul şase, obţinând timpuri mediocre pentru ei, 14.28,6 şi 14.28,8. Ei n'au ştiut să-şi structureze just alergarea din punct de vedere tactic. Popov obţinuse în prealabil timpul de 14.16,0 şi I. Semenov cel de 14.18,2 iar ca să intre în finală era deajuns să obţină 14.22,0 sec. Ei n'au atins acest rezultat pentrucă au imitat tactica alergării concurenţilor lor.

A. Anufriev a alergat în aceiaşi serie cu E. Zatopek şi, luând iniţiativa, a terminat primul alergarea în timpul de 14.23,6.

A doua zi a avut loc cursa finală. Tempoul propus de germanul Schade a fost atât de susţinut încât mulţi alergători nu i-au putut rezista. Printre aceştia a fost şi belgianul Reiff care, după ce a parcurs 3 km., a abandonat. Cursa, cu numeroasele ei demaraje a fost mai presus şi de forţele lui Anufriev, deşi el obţinuse pe această distanţă timpul de 14.12,2 sec. Lupta grea pe care a dat-o la alergarea pe 10.000 m. a influenţat rezultatul lui în seria premergătoare a cursei de 5000 m. El a terminat alergarea al zecelea, obţinând un timp slab pentru el, 14.31,4.

Sportivul german Schade a condus în primii 2 km. (5 min. 37,4 sec.). Apoi, a fost întrecut de Zatopek. Acesta a parcurs prima jumătate a probei în 7 min. 04 sec. Spre sfârşitul kilometrului 3 Schade face, pe neaşteptate, un demaraj şi caută să se depărteze de Zapotek, Mimoum (Franţa) şi Chattaway (Anglia). Schade parcurge 3 km. în 8.30.4. Totuşi, după aproximativ 1,5 minute, Zatopek devine din nou conducătorul alergării. Spre sfârşitul kilometrului 4, alergătorul german reuşeşte, printr'un demaraj brusc, să-l întrească din nou pe Zatopek, dar el nu ştie să păstreze conducerea. Cu 200 m. înainte de sosire, tânărul alergător englez Chat-

taway ţâşneşte înainte dar nu reuşeşte să păstreze conducerea decât câţiva metri. La turnantă, el calcă pe coardă şi cade. Zapotek ţâşneşte înainte şi soseşte primul, stabilind un nou record olimpic.

Zatopek (Cehoslovacia)	14.06,6
Mimoun (Franţa)	14.07,4
Schade (Germania Occid.)	14.08,6
Chattaway (Anglia)	14.18,0
Perry (Australia)	14.23,6

★

Cea de a doua victorie a lui E. Zatopek a stârnit un interes uriaş pentru marathon, la care trebuia şi el să ia parte.

Voinţa de fier şi dorinţa de a câştiga l-au înaripat pe acest alergător minunat, şi în ultima zi a concursului, el a luat startul la cea mai grea dintre probe.

Au luat startul 68 de marathonişti, reprezentând 33 de ţări.

Conducător al alergării a fost mult timp englezul Peters. El a început foarte rapid. A parcurs primii 5 km. în 15 min. 43 sec., — 10 km. în 31 min 55 sec., 15 km în 47 min. 58 sec., iar la al 20-lea kilometru, conducător al alergării era E. Zatopek, care a parcurs distanţa de 20 km. în 1 oră 04 minute şi 27 secunde. Englezul n'a putut rezista acestui tempo şi după 10 km. a abandonat. După 20 km. E. Zatopek a început să se distanţeze de principalii lui concurenţi — suedezul Jansson şi argentinienii Corno şi Cabrera. El nu s'a oprit nici măcar odată la punctele de alimentare şi când acest alergător minunat a intrat primul pe stadion, 80 de mii de spectatori l-au aplaudat în picioare, pe sportivul cehoslovac.

Zatopek a stabilit un nou record olimpic 2:23.03,2, întrecându-l cu peste 2 minute pe al doilea clasat — Corno (Argentina). Al treilea a sosit Jansson (Suedia — 2:26.07,0) ; al patrulea — Yoon Cil (Coreea de Sud) ; al cincilea Karovonen (Finlanda) şi al şaselea — campionul olimpic al anului 1948 — Cabrera (Argentina) cu 2:26.42,4.

I. Moscacencov a ocupat locul 20 (2 ore 34 minute, 43,8 secunde). F. Vanin s'a clasat pe locul 27 (2 ore 38 minute, 22 secunde), iar G. Sucicov — pe locul 28 (2 ore 38 minute 28,8 secunde).

Iată în ce constă, după părerea noastră, cauza acestui fapt : în ultimele trei săptămâni ei s'au antrenat foarte slab, au micşorat mult efortul, gândindu-se să alerge mai bine „cu forţe proaspete". Această metodică a antrenamentului s'a dovedit dăunătoare şi nu le-a îngăduit să obţină performanţe înalte.

★

La proba de marş sportiv pe 10.000 m., au existat două serii premergătoare. Din partea echipei noastre au participat B. Iunk, I. Iarmâş şi P. Zeltânş.

P. Zeltânş a fost eliminat în prima serie, pentru nerespectarea regulilor ; I. Iarmâş (47 min. 26 sec), s'a clasat al şaselea şi a intrat în finală. In seria a doua B. Iunk a provocat uimirea multora, chiar şi a colegiului principal de arbitri, prin uşurinţa mersului său şi prin tehnica

sa înaltă. El a terminat marşul cel dintâi, stabilind un nou record olimpic 45.05,8.

In seria finală, la început a condus englezul Coleman ; după el mergea B. Iunk. După 2 km. (8 min., 34,2 sec.) a ţâşnit înainte recordmanul mondial, suedezul Mikaelsson. Treptat tempoul marşului s'a accelerat Au început să conducă suedezul şi marşăluitorul sovietic B. Iunk. După ce au parcurs 4 km. în 17 minute 24,6 secunde, aceşti doi sportivi erau de acum cu 200 m. înaintea celorlalţi. Cu fiecare tur intervalul a devenit din ce în ce mai mare şi dintr'odată, fără ca nimeni să se aştepte la aceasta, arbitrul principal la marş, a dat un avertisment mărşăluitorului sovietic pentrucă, chipurile, ar fi mers incorect. Potrivit regulilor existente, la al doilea avertisment, mărşăluitorul este descalificat. Această neaşteptată schimbare a aprecierii felului în care mergea B. Iunk, a hotărît, de îndată, rezultatul luptei. Mărşăluitorul sovietic a fost nevoit să încetinească tempoul şi să-şi supravegheze cu severitate mişcările ca să nu îngădue arbitrilor să-l elimine din concurs. Arbitrajul probei de marş a fost vădit părtinitor şi nu a dat celui mai bun mărşăluitor sovietic pe această distanţă posibilitatea să obţină un rezultat înalt. B. Iunk a ajuns al treilea iar I. Iarmâş al şaselea.

Mikaelsson (Suedia)	45.02,8 - nou record olimpic
Schwab (Elveţia)	45.41,0
Iunk (U.R.S.S.)	45.41,0
Chevalier (Franţa)	45.50,4
Coleman (Anglia)	46.06,8
Iarmâş (U.R.S.S.)	46.07,0

★

La cursa de marş pe 50 km. au participat, din partea a 16 ţări, 33 de mărşăluitori. Lupta a fost foarte încordată. Majoritatea mărşăluitorilor au fost bine pregătiţi.

Dordoni (Italia)	4 : 28.07,8
Dolezsal (Cehoslovacia)	4 : 30.17,8
Roka (Ungaria)	4 : 31.27,2
Whitlok (Anglia)	4 : 32.21,0
Lobastov (U.R.S.S.)	4 : 32,34,2
Uhov (U.R.S.S.)	4 : 32.51,6

Italianul Dordoni a obţinut un timp care întrece cu mult recordul mondial, pe care l-a doborît cu peste 2 minute. Mărşăluitorii noştri S. Lobastov şi V. Uhov şi-au îmbunătăţit recordurile personale şi au ocupat locurile 5 şi 6 P. Cazancov n'a putut obţine un rezultat înalt pentru el, din cauză că i-au obosit foarte mult picioarele.

★

La proba de 110 m. garduri, dintre cei 36 de concurenţi din 26 de ţări, s'au evidenţiat negrul Dillard şi tovarăşii lui Davis şi Barnard.

Dillard, care pe 100 m. a obţinut 10,3 secunde, a trecut cel dintâi primul gard, iar viteza cu care a alergat între garduri, i-a dat o superioritate deplină.

Alergătorii noştri de garduri, E. Bulancic şi S. Popov, s'au prezentat într'o lumină bună. Pregătirea lor fizică şi tehnică le-a îngăduit să lupte cu cei mai buni alergători de garduri din lume, pentru a obţine locuri în clasament.

E. Bulancic a ocupat, în clasamentul general, locul 4, iar S. Popov s'a clasat al şaptelea, obţinând într'o semifinală locul 4 cu 14,7.

Locul întâi a fost ocupat de Dillard care a stabilit un nou record olimpic.

Dillard (S.U.A.)	13,7
Davis (S.U.A.)	13,7
Barnard (S.U.A.)	14,1
Bulancic (U.R.S.S.)	14,5
Doubleday (Australia)	14,7
Weinberg (Australia)	14,8

★

In proba de 400 m. garduri, lupta pentru locul întâi a fost foarte îndârjită. Americanul Charles Moore şi alergătorul de garduri sovietic Iurii Lituev au fost principalii pretendenţi la locul întâi. Alergătorii de garduri sovietici Anatolii Iulin şi Timoftei Lunev au dat dovadă de o înaltă măestrie sportivă.

Campionul Europei, italianul Filiput s'a clasat abia pe locul şase. Locul întâi în finală a fost ocupat de Moore care a stabilit un nou record olimpic.

Moore (S.U.A.)	50,8	
Lituev (U.R.S.S.)	51,3	(51,8 în semifinală, 52,2 în serie).
Holland (Noua Zeelandă)	52,2	
Iulin (U.R.S.S.)	52,8	(52,4 în serie, 52,1 în semifinală).
Whittle (Anglia)	53,1	
Filiput (Italia)	54,4	

T. Lunev s'a clasat al şaptelea (în serie 52,7. în semifinală 53,1)

★

Cursa de 3000 m. obstacole a avut trei serii. Primii patru alergători din fiecare serie au intrat în finală.

V. Cazanţev care a alergat în seria întâia a câştigat uşor cursa, obţinând un timp de 8.58,0 sec.

M. Saltâcov a alergat în seria a treia cu americanul Ashenfelter. Lupta a fost aprigă dela începutul cursei până la sfârşitul ei. Americanul a sosit primul cu un rezultat înalt — 8.51,0. Saltâcov a sosit al doilea cu un timp de 8,55,8 sec.

In finală lupta s'a angajat, chiar dela începutul cursei, între americanul Ashenfelter şi alergătorii sovietici V. Cazanţev şi M. Saltâcov.

Tempoul alergării a crescut cu fiecare tură. In prima jumătate a cursei a condus M. Saltâcov (1 km. — 2.49,8), apoi a ţâşnit înainte americanul (2 km. — 5.47,4). In ultima tură V. Cazanţev accelerează tempoul alergării, dar americanul primeşte această accelerare şi la rândul său, accelerează şi el. V. Cazanţev şi Ashenfelter ies piept în piept pe ultima dreaptă şi, numai cu 40 m. înaintea sosirii, V. Cazanţev nu rezistă luptei şi scade brusc tempoul alergării.

Ashenfelter soseşte primul, stabilind un nou record olimpic. M. Saltâcov n'a rezistat unei asemenea viteze şi, deşi în serie a stabilit un record personal, s'a clasat pe locul 7.

Ashenfelter (S.U.A.)	8.45,4
Cazanţev (U.R.S.S.)	8.51,6
Disley (Anglia)	8.51,8
Rintenpaa (Finlanda)	8.55,2
Soederberg (Suedia)	8.55,6
Hesselman (Germania Occid.)	8.55,8

★

38 de săritori, reprezentând 26 de ţări au luat parte la proba de sărituri în înălţime cu avânt. Din partea echipei noastre au participat I. Iliasov şi E. Vansovici. Inainte de Jocurile Olimpice, amândoi aveau un rezultat de 195 cm., lucru care le dădea dreptul să lupte pentru un loc de onoare. După cum a arătat rezultatul luptei, săritorii noştri au avut toate posibilităţile să fie printre primii şase. Pentru aceasta trebuiau să obţină rezultatul realizat de ei înaintea Jocurilor Olimpice. Faptul că n'au ştiut să-şi mobilizeze forţele în momentul decisiv al luptei a dus pe săritorii noştri la o prăbuşire completă.

Vansovici a ocupat unul dintre ultimele locuri, cu un rezultat de 180 cm.; Iliasov, cu un rezultat de 190 cm., n'a intrat nici măcar printre primii zece.

Locul întâi a fost cucerit de americanul Davis care a stabilit un nou record olimpic.

Primele şase locuri s'au repartizat după cum urmează:

Davis (S.U.A.)	204 cm.
Wiesner (S.U.A.)	201 „
De Conceicao (Brazilia)	198 „
Svensson (Suedia)	198 „
Pavitt (Anglia)	195 „
Soeter (România)	195 „

★

39 de sportivi au participat la săritura în lungime. Această probă a rezervat multe surprize. Sportivul negru Brown, care a realizat în anul acesta un rezultat de peste 8 m., nu a intrat în finală. In întrecerile premergătoare a călcat de trei ori dincolo de linia de control şi i s'a luat dreptul de a continua lupta. Negrii Bifle şi Gourdine, care au concurat pentru echipa S.U.A., au arătat că sunt buni săritori. Dintre săritorii no-

ştri, numai L. Grigoriev, care a obținut un rezultat de 7 m. 09 cm. a intrat în concursul final, iar H. Madatov şi N. Andriuşcenco nu au realizat normele de calificare.

Trebue să remarcăm că situația noastră la săritura în lungime este destul de proastă.

Antrenorii noştri nu au ştiut să pregătească săritori de înaltă clasă. Deasemeni, asociațiile sportive nu dau nici o atenție pregătirii de săritori din rândul tinerilor talentați.

Săritorii noştri trebuiau să obțină rezultate în jurul lui 7 m. 30 cm. — 7 m. 40 cm. şi aceasta ar fi fost deajuns ca să intre în finală.

H. Madatov, care avea un rezultat de 7 m. 50 cm. şi I. Andriuşcenco care sărise 7 m. 33 cm. nu au ştiut să se comporte cum se cuvine în acest concurs de mare răspundere.

Principala greşeală a săritorilor noştri este faptul că nu au un elan bun şi nu ştiu să îmbine viteza elanului cu bătaia. In afară de aceasta, faptul că nu-şi calculează precis elanul, duce adesea la depăşiri în urma cărora săriturile nu se iau în considerație.

Primele şase locuri s'au repartizat după cum urmează :

Bifle (S.U.A.)	7 m. 57 cm.
Gourdine (S.U.A.)	7 m. 53 „
Földessy (Ungaria)	7 m. 30 „
Da Sa (Brazilia)	7 m. 23 „
Valtonen (Finlanda)	7 m. 16 „
Grigoriev (U.R.S.S.)	7 m. 14 „

★

La săritura cu prăjina s'a dat o luptă îndârjită, care s'a terminat cu stabilirea unui nou record olimpic. Patru săritori, printre care şi sportivul sovietic P. Denisenco, au doborît recordul olimpic 4 m. 35 cm. stabilit încă în Olimpiada din anul 1936.

P. Denisenco a dat un exemplu de bărbăție şi perseverență. Din punct de vedere tehnic, săriturile lui au fost la înălțime şi numai lipsa unei prăjini bune nu i-a îngăduit să treacă înălțimea de 4 m. 50 cm. V. Cniazev şi V. Brajnic nu au ştiut să se mobilizeze pentru obținerea unor rezultate mai înalte. Pe lângă aceasta, neglijența l-a lipsit pe V. Cniazev de posibilitatea de a fi printre primii şase. El a luat înălțimea de 4 m. 20 cm. dar deoarece a avut o încercare în plus la această înălțime, încercare pe care ar fi putut foarte bine s'o evite, a rămas pe locul 8, iar B. Brajnic s'a clasat, cu acelaşi rezultat, pe locul 7.

Primele şase locuri s'au repartizat astfel :

Richards (S.U.A.)	4 m. 55 cm.
Laz (S.U.A.)	4 m. 50 „
Lundberg (Suedia)	4 m. 40 „
Denisenco (U.R.S.S.)	4 m. 40 „
Olenius (Finlanda)	4 m. 30 „
Sawada (Japonia)	4 m. 20 „

La triplu salt, negrul Da Silva din Brazilia a arătat că, în afara lui Leonid Scerbacov, nu are concurenţi la acelaşi nivel cu el.

In această probă atletică grea, numai cinci din cei 41 de concurenţi au reuşit să sară mai mult de 15 m.

Da Silva a stabilit un nou record mondial 16 m. 22 cm., iar L. Scerbacov, un record al Europei — 15 m. 98 cm. Ambii săritori au dat exemple de stăpânire a unei tehnici înalte a triplului salt.

Primele şase locuri au fost ocupate de :

Da Silva (Brazilia)	16 m. 22 cm.
Scerbacov (U.R.S.S.)	15 m. 98 „
Devonish (Venezuela)	15 m. 52 „
Ashbough (S.U.A.)	15 m. 39 „
Nilsen (Norvegia)	15 m. 13 „
Jimuro (Japonia)	14 m. 99 „

★

La aruncarea greutăţii, recordul olimpic de 17 m. 12 cm., stabilit de americanul Thompson în anul 1948, a fost doborît de două ori.

25 dintre cei mai buni aruncători de greutate, reprezentând 17 ţări au luptat ca să intre în finală şi să ocupe locuri premiate. Lucrul acesta n'au reuşit să-l facă decât şase : trei americani, atletul sovietic O. Grigalca, un suedez şi un englez. G. Fedorov s'a prezentat sub posibilităţile lui şi deşi a fost unul dintre primii care au aruncat greutatea dincolo de 16 m., nu s'a clasat decât pe locul şase cu un rezultat de 16 m. 06 cm.

O. Grigalca a obţinut un record personal, s'a clasat înaintea tuturor europenilor şi a ocupat locul 4. Pe locul întâi s'a clasat americanul O'Brien, care a stabilit un nou record olimpic.

O'Brien (S.U.A.)	17 m. 41 cm.
Hooper (S.U.A.)	17 m. 39 „
Fuchs (S.U.A.)	17 m. 06 „
Grigalca (U.R.S.S.)	16 m. 78 „
Nilsson (Suedia)	16 m. 55 „
Savidge (Anglia)	16 m. 19 „

★

La aruncarea discului s'a dat o luptă îndârjită între americanul Iness şi cunoscutul discobol — italianul Consolini. Victoria a fost cucerită de Iness, care a stabilit un nou record olimpic. 38 de discoboli reprezentând 25 de ţări au luat parte la această probă, însă cei care au reuşit să arunce discul dincolo de 50 m. au fost foarte puţini.

Din partea echipei noastre au concurat B. Butenco, care a obţinut în sezonul acesta rezultatul de 51 m. 58 cm., O. Grigalca, care a obţinut în sezonul acesta 50 m. 76 cm. şi B. Matveev, care în ajunul Jocurilor Olimpice a aruncat discul la 50 m. 67 cm. Singur O. Grigalca a reuşit să intre în finală, iar B. Butenco şi B. Matveev s'au prezentat slab şi nu au putut obţine nici măcar rezultatele de care sunt capabili. Cea mai

mare lipsă a discobolilor sovietici este faptul că nu au o tehnică bună, lucru care i-a făcut să obţină rezultate slabe în Jocurile Olimpice.

Iness (Anglia)	55 m. 03 cm.
Consolini (Italia)	53 m. 78 „
Dillion (S.U.A.)	53 m. 28 „
Gordien (S.U.A.)	52 m. 66 „
Klics (Ungaria)	51 m. 13 „
Grigalca (U.R.S.S.)	50 m. 71 „

★

La aruncarea suliţei au luat parte 27 de oameni, reprezentând 17 ţări. Finlandezii şi suedezii credeau că aruncătorii lor de suliţă vor obţine rezultate înalte şi vor ocupa locuri premiate. Numai un singur aruncător de suliţă finlandez a reuşit să intre în finală. Locul întâi a fost ocupat de americanul Young cu un nou record olimpic.

Aruncătorii de suliţă sovietici V. Ţîbulenco şi V. Cuznețov s'au comportat bine, iar I. Scerbacov care a obţinut în anul acesta un rezultat de 73 m. 01 cm., nu a ştiut să-şi arate măestria. Numai primii şase aruncători au reuşit să depăşească distanţa de 70 m.:

Young (S.U.A.)	73 m. 78 cm.
Miller (S.U.A.)	72 m. 46 „
Hytainen (Finlanda)	71 m. 89 „
Ţîbulenco (U.R.S.S.)	71 m. 72 „
Dangubic (Jugoslavia)	70 m. 55 „
Cuznețov (U.R.S.S.)	70 m. 37 „

★

La aruncarea ciocanului s'au întâlnit 39 de sportivi din partea a 21 de ţări. In anul 1952 rezultatele obţinute în această probă atletică au fost mai înalte ca oricând. Este deajuns să spunem că N. Redchin care a obţinut în timpul sezonului rezultatul de 58 m. 26 cm. şi G. Dâbenco care a obţinut rezultat de 57 m. 65 cm. înaintea Olimpiadei, au ocupat locurile 7 şi 8 în lista celor mai buni aruncători din lume pe anul 1952.

Lupta pentru întâietate a fost la această probă, foarte îndârjită. Locul întâi cu un nou record mondial şi olimpic a fost ocupat de Csermac, reprezentantul Ungariei.

Aruncătorii de ciocan sovietici s'au prezentat sub posibilităţile lor. N. Redchin a ocupat locul 5, iar G. Dâbenco nu a intrat în finală pentrucă n'a ştiut să-şi mobilizeze toate forţele în momentul decisiv.

Tânărul aruncător N. Crivonorov n'a putut da rezultatul pe care îl obţinuse înaintea Jocurilor Olimpice — 55 m. 90 cm.

Primele şase locuri s'au repartizat după cum urmează:

Csermac (R. P. Ungară)	60 m. 34 cm.
Storch (Germania Occid.)	58 m. 86 „
Nemeth (R. P. Ungară)	57 m. 74 „
Dadak (Republica Cehoslovacă) . .	56 m 81 „
Redchin (U.R.S.S.)	56 m 55 „
Wolf (Germania Occid.)	56 m. 49 „

La decatlon — probă atletică clasică — campionatul a fost cucerit de americanul Mathias. El a stabilit un nou record mondial. V. Volcov a ocupat locul patru, învingând pe cei mai buni decatlonişti din Europa. S. Cuzneţov nu s'a putut împotrivi cum se cuvine decatloniştilor din Suedia şi Germania Occidentală şi a ocupat abia locul 10.

Mathias (S.U.A.)	7887 pct.
Campbell (S.U.A.)	6975 „
Simmons (S.U.A.)	6788 „
Volcov (U.R.S.S.)	6674 „
Hipp (Germania Occid.)	6449 „
Windenfieldt (Suedia)	6388 „

(Suma punctelor a fost calculată conform tabelului nou. Potrivit tabelului vechi, suma lui Volcov este de 7365).

✶

Analizând felul în care s'au prezentat la Jocurile Olimpice din anul 1952, sportivii bărbaţi din ţările Europei, se poate trage concluzia că ţări ca Franţa, Anglia, Suedia, Italia, Finlanda, Norvegia şi multe altele s'au prezentat foarte slab.

In urma acestui concurs, care a durat opt zile, considerând suma generală a punctelor acumulate de bărbaţi şi de femei împreună, sportivii sovietici s'au clasat pe locul doi, cu 121 puncte.

Din cele 72 de ţări care au concurat, 28 au acumulat puncte.

1. S.U.A.	190 pct.	15. N. Zeelandă	12 pct.
2. U.R.S.S.	121 „	16. Olanda	8 „
3. Germ. Occid.	57 „	17. Luxemburg	7 „
4. Anglia	56 „	18. Argentina	7 „
5. Cehoslovacia	39 „	19. Elveţia	5 „
6. Australia	38 „	20. Japonia	5 „
7. Jamaica	33 „	21. Danemarca	5 „
8. Ungaria	25 „	22. Venezuela	4 „
9. Suedia	24 „	23. Coreea	3 „
10. Franţa	18 „	24. Canada	3 „
11. Finlanda	16 „	25. Austria	2 „
12. Brazilia	14 „	26. România	2 „
13. Italia	13 „	27. Norvegia	2 „
14. Africa de Sud	13 „	28. Jugoslavia	2 „

Analizând felul în care s'au prezentat atleţii sovietici la cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice, se poate trage concluzia că ei au concurat sub posibilităţile lor, iar la unele probe ca alergarea pe 200 şi 400 m. ştafeta 4×400 m. alergare pe 1500 şi 5000 m., marathonul, săriturile în lungime şi înălţime la bărbaţi şi alergarea pe 100 m., s'au prezentat nesatisfăcător scăzând, prin aceasta, succesul general al delegaţiei sovietice. Progresul care s'a observat la rezultatele noastre înaintea Jocurilor Olimpice s'a dovedit neîndestulător pentru a obţine în acest concurs de mare amploare rezultate mai înalte.

Prezentarea slabă a atleţilor sovietici într'o serie de probe s'a explicat în primul rând şi prin faptul că antrenorii noştri n'au ştiut să pregătească din rândul tinerilor, sportivi cu o calificare înaltă şi să lichideze rămânerea în urmă la probe atletice, ca alergarea pe 200, 400, 800 şi 1500 m., marathonul, săriturile în înălţime, în lungime şi aruncarea discului.

O lipsă esenţială a fost şi faptul că mulţi atleţi tineri, care n'aveau destulă experienţă a întâlnirilor internaţionale, nu au ştiut, în acest concurs, să-şi mobilizeze forţele şi să obţină rezultatele realizate de ei înainte. Numai prin aceasta se poate explica prezentarea slabă a Hnâchinei, Turovei şi Calaşnicovei, la alergarea pe 100 m., a sportivei Cosova la săritura în înălţime, a lui Crivonorov, la aruncarea ciocanului, a lui Ivanov la 800 m. şi a multor altora.

Din analiza prezentării atleţilor sovietici la cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice se poate trage concluzia că la o serie de probe trebue să ne revedem şi vederile asupra metodicii antrenamentului sportiv. De pildă, să alerge de trei ori 800 şi 1500 m.; de două ori 300 m. obstacole şi 5000 m. a fost peste puterile multora dintre alergătorii noştri. In afară de aceasta, s'a văzut şi slaba pregătire tactică a alergătorilor noştri precum şi faptul că unii dintre concurenţi nu au ştiut să arate voinţa şi perseverenţa lor de a obţine un rezultat înalt.

Ca să atingem rezultate sportive înalte, trebue să desvoltăm prin toate mijloacele atletismul în rândul tineretului. Asociaţiile noastre şi organizaţiile noastre sportive trebue, în sfârşit, să se îngrijească ca activitatea în această ramură de sport să fie bine organizată în fiecare colectiv sportiv.

Ca să dăm avânt desvoltării atletismului în ţara noastră, trebue să ducem, în mod sistematic, munca de selecţionare a tinerilor talentaţi şi să dăm acestor sportivi talentaţi un ajutor multilateral pentru creşterea măestriei lor sportive.

Rezultate sportive înalte nu se pot atinge decât printr'un antrenament pe tot cursului anului, printr'o muncă îndelungată cu sine însuşi. In legătură cu aceasta, se ridică problema necesităţii de a perfecţiona neîncetat, timp de mulţi ani, pregătirea fizică, tehnică şi moral-volitivă a atleţilor noştri. Antrenorii noştri trebue să aplice cu mai multă îndrăsneală şi pe o scară mai largă, diverse exerciţii speciale care contribue la creşterea măestriei sportive, să nu le fie frică să ducă volumul eforturilor de antrenament până la limita maximă; ei trebue să pregătească sportivi care să poată rezista uşor regimului celor mai mari concursuri internaţionale.

Trebue să revedem, fără întârziere, caracterul desfăşurării campionatelor unionale şi republicane şi să organizăm aceste concursuri după regimul Jocurilor Olimpice.

Organizaţiile sportive trebue să se îngrijească ca experienţa maeştrilor noştri ai sportului, fruntaşi să devină un bun al păturilor largi de tineret.

Atleţii sovietici trebue să reuşească, în cel mai scurt timp, să-şi lichideze rămânerea în urmă într'o serie de probe atletice şi să devină primii din lume.

Învățăminte din tehnica sportivilor sovietici în tirul de performanță

Grigore Ioanid

Anul 1952, a constituit o cotitură pentru disciplina tirului din țara noastră. Sportiviii noștri își amintesc cu multă bucurie că în acest an au avut fericitul prilej de a-i avea oaspeți pe cei mai buni trăgători din lume, pe trăgătorii sovietici, cu ocazia concursului internațional de tir ce s'a disputat la București pe poligonul modern al Asociației Vânătorilor din R.P.R.

Ca după toate întâlnirile sportivilor noștri cu sportivii sovietici și după această primă întâlnire în tir, măestria sportivilor sovietici a constituit pentru trăgătorii noștri un eveniment deosebit. Ei au cunoscut astfel pentru prima dată cea mai înaintată tehnică a tirului de performanță. Totodată, cu ocazia acestor întreceri, trăgătorii noștri au făcut cunoștință și cu experiența ce o au sovieticii în pregătirea ce trebue să se facă pentru marile concursuri, cu metodele științifice de antrenament, pregătirea tehnică și materială a trăgătorilor pentru tirul de performanță. Sportivii noștri au folosit din plin aceste învățăminte în pregătirea lor în vederea participării lotului național la campionatele mondiale și la Olimpiadă.

Rezultatele obținute, atât la Campionatele mondiale cât și la Olimpiadă de Maeștrii emeriți ai sportului, Iosif Sârbu și Gh. Lichiardopol, confirmă pe deplin și sunt exemple grăitoare a celor arătate mai sus. Asistând la întâlnirea internațională dela București unde au participat trăgătorii sovietici, am constatat și eu personal o serie întreagă de lucruri noi. Din discuțiile avute cu antrenorii sovietici deasemenea am învățat lucruri care în tir au un rol hotărîtor.

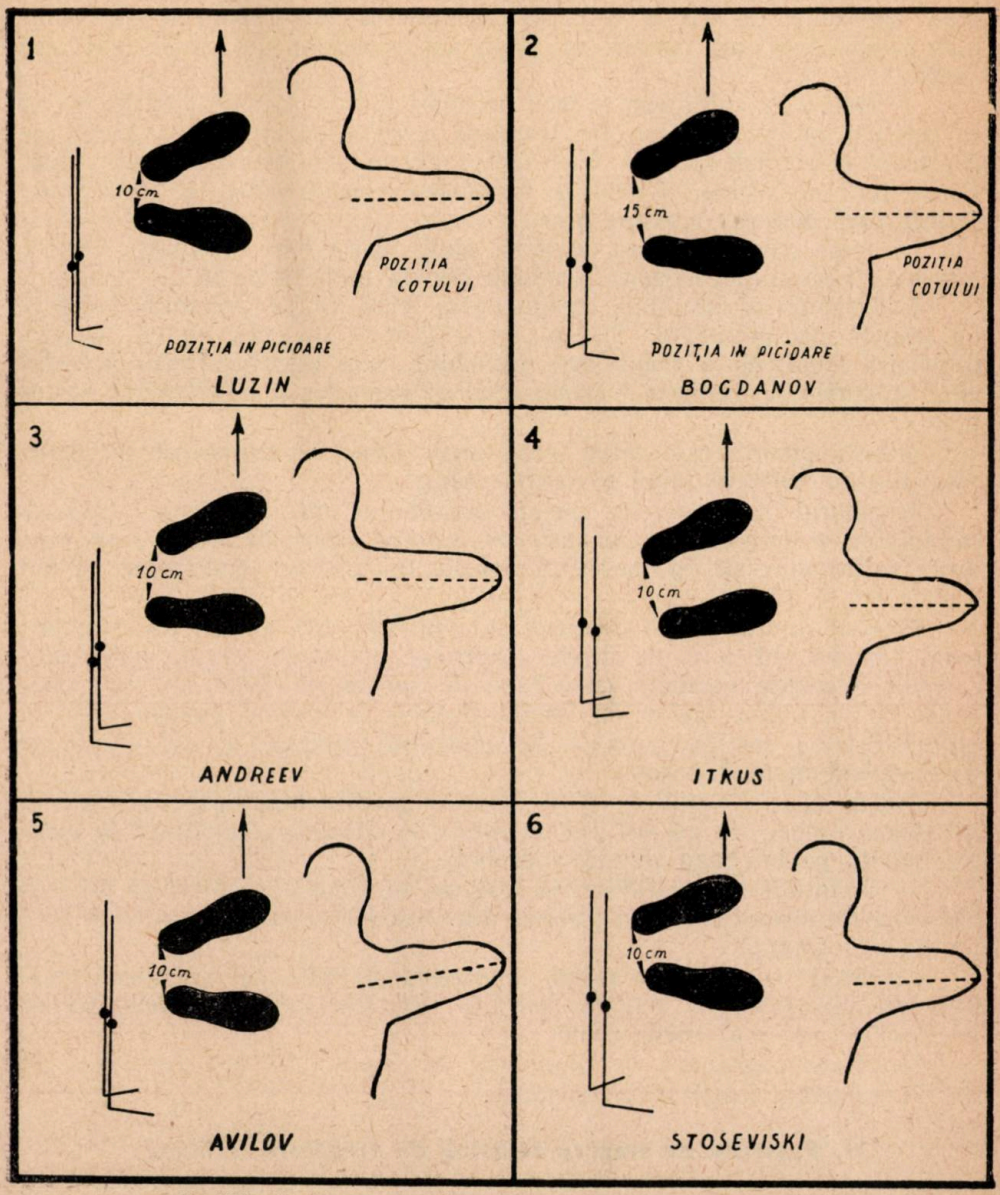
Astfel, la fața locului, în timpul concursului, am schițat pozițiile trăgătorilor sovietici ca și ale trăgătorilor români, schițe care au fost arătate și antrenorilor sovietici care le-au apreciat ca juste, ele dovedind necesitatea și rolul antrenorului în pregătirea tehnică a trăgătorilor.

Vom prezenta mai jos schemele din care se desprind clar problemele arătate de noi.

I. Pozițiile de tragere folosite de trăgătorii sovietici

Studiind schemele în care sunt arătate pozițiile de tragere folosite de trăgătorii sovietici, constatăm la prima vedere că sovieticii folosesc

o poziție uniformă, normală, care le asigură cele mai bune condiții pentru tragere.



Pozițiile de tragere în picioare folosite de trăgătorii sovetici

A. La poziția de tragere în picioare, trăgătorii au picioarele apropiate la 10—15 cm. Greutatea corpului este repartizată uniform pe ambele

picioare, care au o poziţie întinsă şi cu vârfurile uşor desfăcute, asigurând corpului o bază de sprijin suficientă şi neobositoare.

— Cotul mâinii drepte este ridicat în poziţie orizontală şi la înălţimea umărului, pentru a asigura cuprinderea tălpii patului în umăr mai completă şi un contact al tălpii cu scobitura din umăr cât mai sigur.

— Trebue să subliniem în mod deosebit atât la această poziţie, cât şi la celelalte faptul următor. Un trăgător sovietic odată ce şi-a făcut reglajul şi şi-a găsit poziţia de tragere, el nu şi-o mai părăseşte decât foarte rar ; de obicei el rămâne în aceiaşi poziţie până la terminarea probei, care durează aproape 3 ore.

In acest scop trăgătorii sovietici sunt foarte bine antrenaţi, pentru a avea o suficientă rezistenţă pe toată durata probelor de tir.

B. Trecând şi studiind schema prin care ni se prezintă poziţiile de tragere „în genunchi" folosite de trăgătorii sovietici, vedem şi aici o tehnică nouă, de o importanţă deosebită, care este rezultatul cercetărilor ştiinţifice şi studiului îndelungat al antrenorilor şi trăgătorilor sovietici.

Această poziţie este astfel luată încât arma cu centrul ei de greutate cade pe mijlocul tălpii piciorului stâng.

Trăgătorul foloseşte ca sprijin antrebaţul mâinii stângi, care la rândul lui se sprijină pe genunchi şi gamba piciorului stâng fapt care ajută pe trăgător să nu obosească repede, în acest fel tendoanele nefiind forţate.

Piciorul drept, îndoit şi aşezat pe pământ, este în aşa fel orientat, încât rămâne suficient de deschis, aproape un unghi drept, asigurând corpului o poziţie normală, cu o bază de sprijin suficientă, în care oboseala nu va putea apărea în timpul probei. In această poziţie toracele îşi păstrează o poziţie normală, iar aparatul respirator şi cel circulator funcţionează în mod normal.

Numai aşa se explică că în această poziţie trăgătorii sovietici în tot timpul probei, nu au dat nici un semn de oboseală, rămânând în poziţia iniţială pe întreaga durată a probei.

— Uniformitatea poziţiilor de tragere la trăgătorii sovietici nu e o chestiune de formalism, cum a reeşit din însăşi necesitatea tehnică a tirului de performanţă.

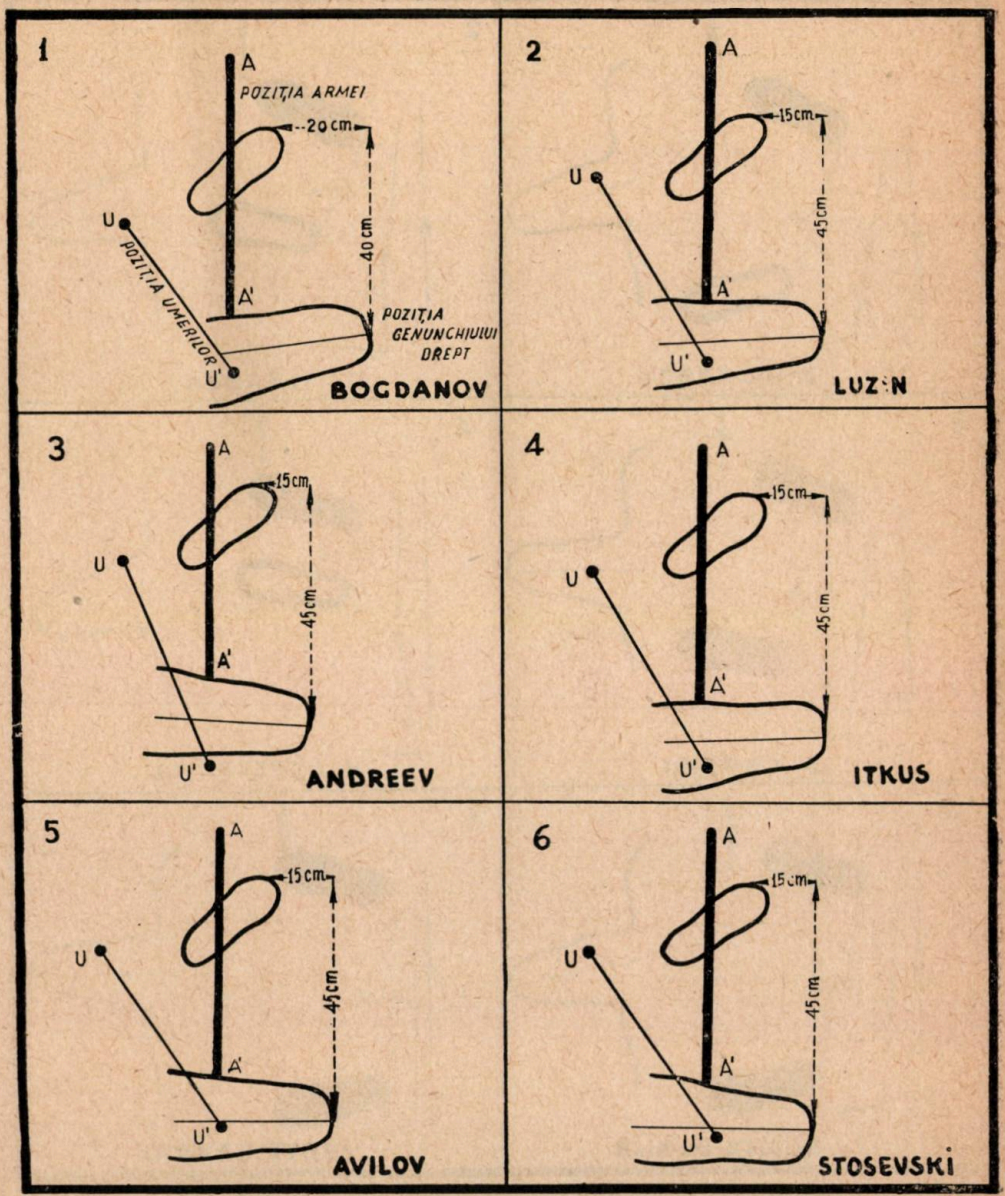
Antrenorii sovietici au reuşit, analizând ştiinţific, să descopere poziţiile cele mai juste de tragere, ridicând măestria sportivă a trăgătorilor sovietici pe cele mai înalte culmi.

Rezultatele obţinute la Olimpiadă în anul 1952 au confirmat pe deplin valoarea trăgătorilor sovietici.

II. Poziţiile de tragere folosite de trăgătorii români

Trecând la analizarea schemelor unde ne sunt prezentate poziţiile de tragere folosite de trăgătorii fruntaşi români, şi în general de toţi trăgătorii români, vom observa că aceştia folosesc poziţii diferite deprinse în mod empiric şi apreciate subiectiv „ca cele mai juste". Desigur, această *gamă* de poziţii este consecinţa lipsei antrenorilor de tir de pe

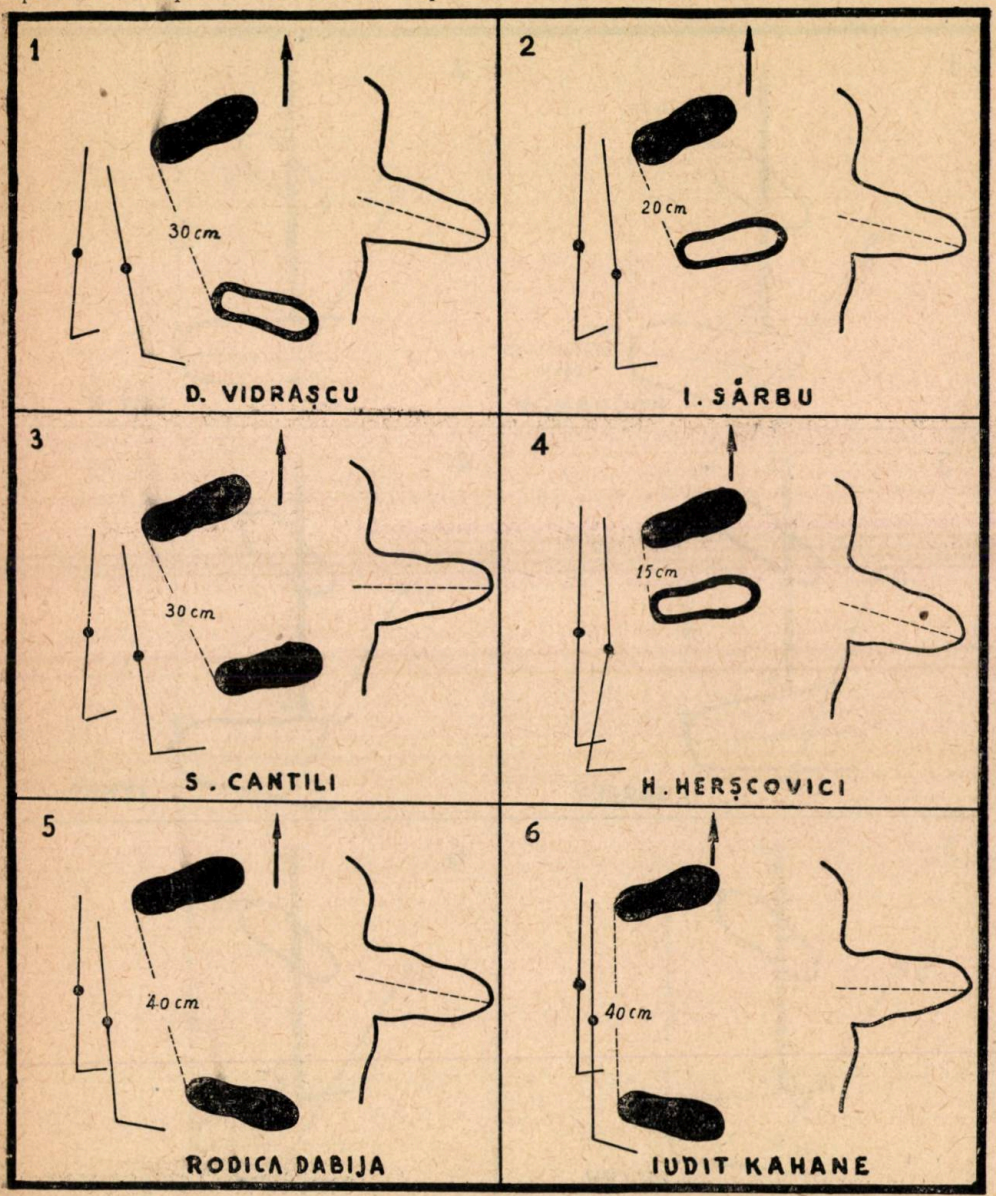
lângă colective, antrenori cu experiență și cu autoritate tehnică în materie de tir, pentru a putea impune linia cea mai justă.



Pozițiile de tragere în genunchi folosite de trăgătorii sovietici

A. Privind pozițiile de tragere în picioare, vom vedea la fiecare trăgător o poziție diferită față de a celorlalți.

Iosif Sârbu încarcă greutatea corpului numai pe piciorul stâng iar piciorul drept îl are îndoit, depărtarea între ele fiind de 20 cm. Cotul



Poziţiile de tragere în picioare folosite de trăgătorii români

îl ţine mai jos de înălţimea umărului, în timp ce Vidraşcu încarcă amândouă picioarele, în poziţie întinsă şi depărtate la cca. 30 cm. unul de altul.

Analizând poziția folosită de Herșcovici vedem că acesta are greutatea corpului repartizată numai pe piciorul stâng, în timp ce piciorul drept este descărcat, cu genunchiul îndoit, iar picioarele stau la o depărtare de cca. 15 cm. unul de altul. Cotul drept este ușor lăsat în jos. Iudith Kahana își repartizează greutatea corpului pe ambele picioare care stau unul de altul la o depărtare de cca. 40 cm., având genunchii întinși. Cotul drept este ținut la orizontal, la înălțimea umărului drept.

Din analiza acestor poziții constatăm următoarele :

— Repartizând greutatea corpului numai pe un singur picior vom face ca acesta să obosească mult mai repede decât dacă greutatea corpului ar fi repartizată pe ambele picioare.

— Poziția cea mai stabilă în mod normal este pe două picioare, nu pe un singur picior.

— O depărtare nenormală între labele picioarelor duce deasemenea la o obosire prematură a întregului organism.

Din cele arătate mai sus vedem o parte din cauzele care intervin și fac pe unii din trăgătorii noștri să obosească prea repede și să nu aibă condițiile normale pentru tirul de performanță.

Din aceste motive trăgătorii care obosesc își părăsesc poziția inițială, de mai multe ori, în timpul tragerii, fapt care e deasemenea dăunător tirului de performanță.

Deasemenea dacă cotul drept, nu e ridicat la înălțimea umărului, talpa patului armei nu se aplică suficient în scobitura umărului. Din această cauză arma poate avea mai multe poziții în urmăr ; ori fiecare poziție grupează în altfel loviturile, fapt pentru care iarăși nu se pot obține rezultate excepționale. De aceea, este absolut necesar a se găsi în scobitura umărului poziția constantă a tălpii patului și aceasta se obține numai având cotul ridicat la orizontal.

B. Analizând și pozițiile de tragere în genunchi, folosite de trăgătorii noștri, nu vom găsi poziții uniforme.

Aceste poziții sunt variate fiind deprinse deasemenea în urma unor aprecieri subiective dela trăgător la tărgător.

In general se observă următoarele :

— Proiecția orizontală a puștii cade în afara tălpii piciorului stâng, astfel că și centrul de greutate al puștii cade în afara bazei de sprijin. (Negru, Cantili, St. Popescu, ș.a.).

— Genunchiul drept, așezat pe pământ face un unghi mai mic decât un unghi drept cu axul de tragere, folosindu-se o poziție prea ghemuită.

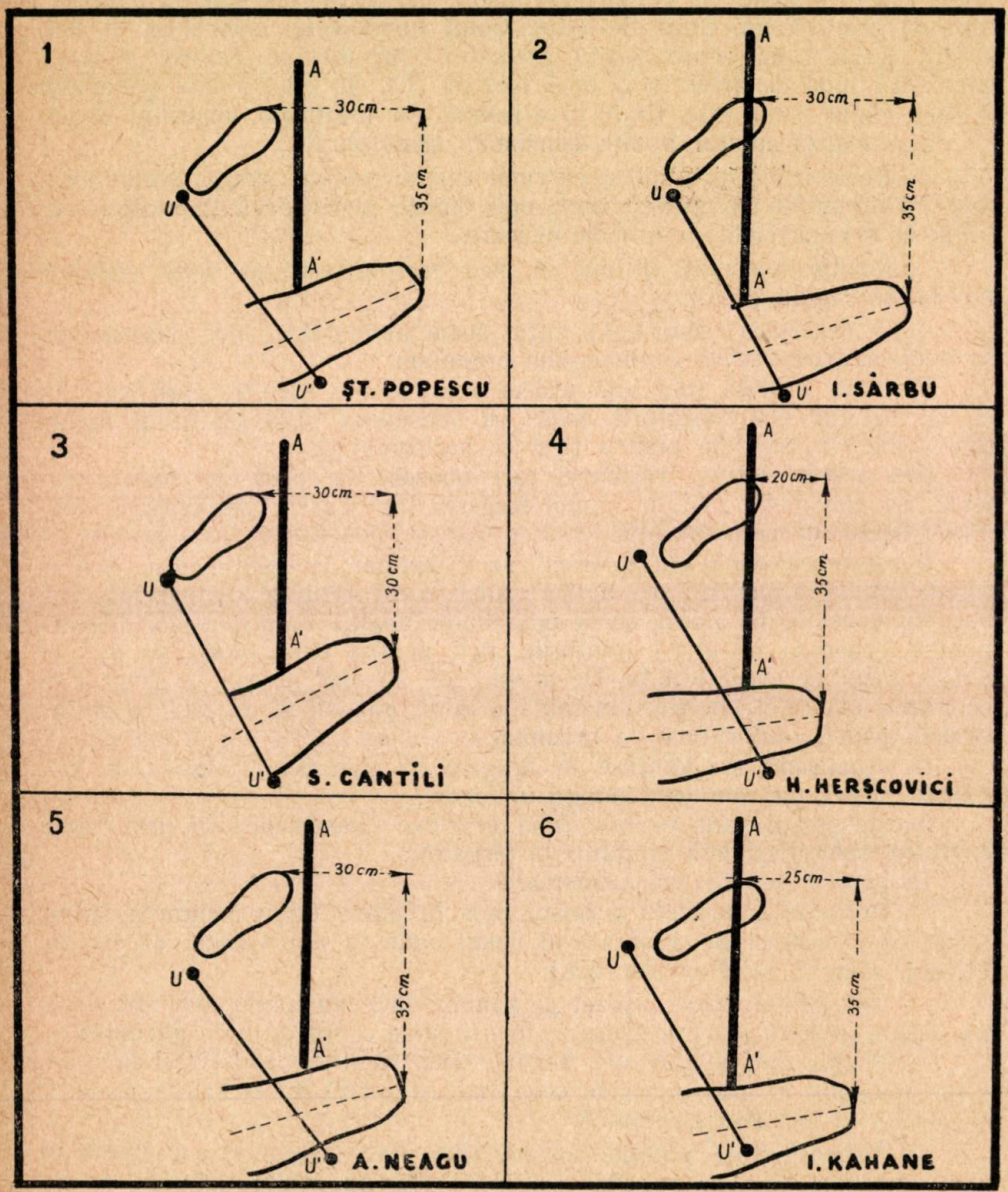
— Poziția umerilor (u-u^1) împinsă prea înainte, duce iarăși la o poziție ghemuită în care toracele este jenat și odată cu el suferă aparatul respirator și aparatul circulator.

— Nefolosindu-se poziția cea mai jusă, unii trăgători se reazemă pe tendoane care obosesc repede și nici nu mențin aceleași poziții pe tot timpul tragerii.

Iată dar, o serie de cauze ce nu au fost luate în considerare dar care influențează în mod direct rezultatele în tirul de performanță.

Studiind împreună cu trăgătorii români și cu antrenorii sovietici sche-

mele anexe au reeşit lipsurile de mai sus, lipsuri la a căror lichidare a şi trecut o parte din sportivii noştri.



Poziţiile de tragere în genunchi folosite de trăgătorii români

Rezultatele obţinute de Iosif Sârbu la Olimpiadă, sunt explicate tocmai prin aceea că el, în urma concursului de tir cu trăgătorii sovietici şi-a

văzut lipsurile și a căutat să și le lichideze, reușind astfel să obțină excepționala performanță de 400 puncte din 400 posibile.

Din cele arătate mai sus se vede că lipsa unor antrenori de tir bine documentați și cu o pregătire temeinică în materie de tir a dus la existența altor lipsuri ale trăgătorilor noștri fruntași. De aceea, se impune ca antrenorii de pe lângă colectivele sportive sau de pe lângă școlile sportive de tineret să caute a-și însuși tehnica cea mai înaintată, tehnica trăgătorilor sovietici, pentru a putea contribui cât mai mult la ridicarea măestriei sportive și la formarea unei masse de sportivi.

Noi cercetări științifice în domeniul culturii fizice

de Prof. Emil Ghibu
aspirant la I. C. F. „Leshaft" Leningrad

În ultima lună a fiecărui an, la Institutul de Cultură Fizică „Leshaft" din Leningrad se desfășoară conferința dedicată prezentării rezultatelor cercetărilor științifice efectuate de cadrele didactice ale Institutului.

Din punct de vedere organizatoric, comunicarea lucrărilor prezintă două faze :

1. Conferința catedrelor în ședințe organizate separat de fiecare catedră.

2. Conferința științifică generală a institutului.

Ca și în anii precedenți, cercetările efectuate în anul 1952, îmbrățișează domenii extrem de variate. Deoarece atât concluziile cât și metodele de cercetare sunt foarte prețioase pentru cadrele noastre de specialitate, voi căuta să redau cele mai importante probleme prezentate aci.

In primul rând, pentru a vedea spre ce probleme își îndreaptă atenția profesorii sovietici, voi arăta subiectele prezentate în cadrul conferințelor pe catedre.

Catedra de atletism :

— Antrenamentul începătorilor la săritura cu prăjina.
— Metodica antrenamentului maeștrilor la săritura în înălțime.
— Metodica antrenamentului maeștrilor la aruncarea suliței.

Catedra de gimnastică :

— Perfecționarea măestriei sportive a gimnastelor în procesul de instruire, la Institutul de Cultură Fizică.
— Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la inele.
— Metodica cercetării tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică, cu ajutorul unor instalații speciale.

Catedra de jocuri sportive :

— Educarea colectivismului în procesul lecțiilor de volei.
— Metoda arbitrajului în baschet.
— Lecțiile de baschet cu elevii școlilor elementare.
— Principiile și regulile antrenamentului sportiv al jucătorilor de volei de categ. 3-a.

Catedra de schi :

— Principiile și regulile de instruire în antrenamentul schiorilor de coborîre ;

— Metodica educării rezistenței în procesul antrenamentului schiorului.

Catedra de înnot :

— Educarea patriotismului sovietic în procesul antrenamentului la înnot.

— Istoria desvoltării înnotului în U.R.S.S. în perioada 1930—1940.

— Analiza tehnicii câtorva sărituri în apă.

Catedra de scrimă :

— Rezultatele antrenamentului maeștrilor de scrimă pentru întâlnirile internaționale.

— Premizele fiziologice ale tacticii de luptă a scrimeurului.

Catedra de teoria și metodica educației fizice :

— Legătura educației fizice cu învățământul politehnic.

— Principiul demonstrației în procesul de instruire.

— Jocul în lumina concepțiilor pedagogilor sovietici.

Catedra de psihologie :

— Câteva probleme de psihologie în lumina lucrării tovarășului I. V. Stalin „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S.".

— Înțelegerea situației jocului, o condiție principală a acțiunii tactice a jucătorului de tenis.

— Problema rapidității și preciziei reacțiilor motrice la scrimeuri.

Catedra de anatomie :

— Despre morfologia scheletului labei piciorului la sportivi (alergători, săritori).

— Aparatul nervos al ligamentelor transversale ale articulației genunchiului.

Catedra de cultură fizică medicală :

— Reflexul condiționat în cultura fizică medicală.

— Educația fizică în grupul special de elevi din școlile medii.

La conferința generală a Institutului au fost prezentate următoarele lucrări :

— Geniala lucrare a tovarășului I. V. Stalin „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S." și însemnătatea ei pentru educația fizică.

— Educarea patriotismului sovietic în procesul antrenamentului sportiv.

— Mobilitatea proceselor nervoase la atleți.

— Dependența mobilității proceselor nervoase din primul și al doilea sistem de semnalizare.

— Metodica antrenamentelor la alergările de garduri (din experiența pregătirii pentru Olimpiadă).

— Metodica antrenamentelor maeştrilor la marş (din experienţa pregătirii pentru Olimpiadă).

— Câteva probleme ale antrenamentului femeilor, maestre la gimnastica sportivă.

— Problema pregătirii fizice a echipelor de fotbal (maeştri).

Din cercetarea lucrărilor se pot desprinde următoarele :

1. Temele sunt concrete, actuale, având o directă aplicativitate în activitatea sportivă.

2. Catedrele teoretice cercetează problemele în strânsă legătură şi bazându-se pe datele activităţii practice.

3. Problemele cercetate îmbrăţişează toate marile capitole ale educaţiei fizice : teoria, metodica, învăţământul, tehnica.

4. Folosirea şi răspândirea experienţei dobândite în cadrul marilor concursuri (Olimpiadă, etc.) prin formularea ştiinţifică a cunoştinţelor câştigate.

Pentru a putea folosi cât mai mult metoda de cercetare şi datele prezentate la conferinţa ştiinţifică a Institutului „Leshaft" pe anul 1952, voi reda în rezumat câteva din teme.

Voi începe cu cercetarea profesorului Crestovnicov şi a docentei Vasilieva despre „Mobilitatea proceselor nervoase la atleţi".

Această lucrare a avut ca temă mobilitatea proceselor nervoase, adică una din trăsăturile care caracterizează tipul activităţii nervoase la sportivi. Mobilitatea proceselor nervoase a fost determinată pe calea cercetării particularităţilor de formare a reflexelor condiţionate, vizuale-motrice la 96 de atleţi din lotul care se pregătea pentru Olimpiadă. Cercetarea reflexelor condiţionate mai sus amintite s'a făcut la aparatul „cronograf" construit de Parfen şi modificat de I. S. Zevistavschi. Aparatul dă posibilitatea, pe calea înscrierii electro-chimice, să se înregistreze viteza reacţiei motrice la stimulenţi pozitivi de culoare şi sunet. Aplicarea, când a stimulenţilor pozitivi, când a stimulenţilor condiţionaţi negativi, creează posibilitatea să se determine viteza formării feluritelor diferenţe, prezenţa exprimată mai mult sau mai puţin accentuat a inhibiţiei consecutive, etc. Determinarea tuturor acestor particularităţi ale activităţii reflex-condiţionate, dă posibilitatea să se analizeze mobilitatea proceselor nervoase la subiectul cercetat.

Cercetările au arătat că la grupul atleţilor cea mai pronunţată mobilitate a proceselor nervoase o au cei care se antrenează la probele de viteză. Viteza reacţiei şi rapiditatea formării diferenţelor sunt exprimate mai clar la aceştia decât la atleţii care se specializează în distanţe medii sau fond.

Datele căpătate în timpul cercetării particularităţilor de formare a proceselor nervoase la atleţi sunt aproape identice cu datele obţinute de profesorul Crestovnicov, în anul 1935, pe calea cercetării activităţii nervoase a atleţilor lotului reprezentativ, cu ajutorul tăbliţei lui Arhimov. O astfel de identitate a rezultatelor, căpătate prin două metode diferite, poate fi privită ca un criteriu valabil de folosire a acestor metode.

O altă chestiune prezentată tot de catedra de fiziologie tratează pro-

blema „dependenței mobilității proceselor nervoase de primul și al doilea sistem de semnalizare".

Deprinderile motrice care stau la baza activității sportivului se formează și se manifestă pe baza acțiunii reciproce a proceselor de excitație și inhibiție din centrii diferiților analizatori situați în scoarță (motori, vizuali, auditivi). De aceea problema labilității centrilor din scoarță și analizatorilor, are mare însemnătate în activitatea sportivă și mai ales în acele discipline sportive în care manifestarea depinde de conduita adversarului și deci în care are loc transformarea rapidă a reflexelor condiționate pozitive în negative și invers.

Tema a fost efectuată de sportivi (50 observații pe ciclişti și 300 pe gimnaști) cu scopul de a scoate la iveală labilitatea centrilor din scoarță și analizatorilor.

Metoda de cercetare a fost următoarea :

Sportivului i se formează și prelucrează mișcarea și repausul succesiv la stimulenții auditivi, vizuali și verbali (limbaj), legătura reflex-condiționată simplă. După întărirea legăturii reflex-condiționate pozitive și negative, se produce așa numita „transformare" a semnificației ei în mod invers.

Conform datelor obținute, labilitatea analizatorilor vizuali e mai mare decât a celor auditivi. Labilitatea proceselor nervoase legate de centrii excitatorilor vorbirii (de cel de al doilea sistem de semnalizare) e mai mare, ceeace confirmă datele strânse despre „transformarea" perechilor asociate ale excitanților vorbirii, unde „transformarea" semnificației pozitive în negative și invers se atinge printr'o singură unire a excitantului condiționat, în timp ce prin excitații auditivi și vizuali (primul sistem de semnalizare) sunt necesare 2 și 3 uniri.

Concluzia cercetării este următoarea :

Aceste date ne dau posibilitatea să vorbim despre importanța excitanților vorbirii (limbajului) în unire cu cei vizuali (arătare, demonstrare) în formare și mai ales în manifestările deprinderilor motrice.

In ceea ce privește gimnastica sportivă, lucrarea „Câteva probleme ale antrenamentului gimnaștilor-maeștri" poate fi de real folos profesorilor și antrenorilor noștri de specialitate. Iată cele mai importante puncte ale acestei teme :

Participarea victorioasă a gimnaștilor sovietici la cea de a XV-a Olimpiadă, reclamă generalizarea grabnică a experienței semnalate, în scopul îmbunătățirii metodelor de antrenament și de ridicare rapidă a nivelului tehnic sportiv în masa largă a gimnaștilor. Problemele de bază și metodele de antrenament, care trebue lămurite și precizate, sunt :

a) planificarea generală a procesului de antrenament ; împărțirea în perioade, prelucrarea sarcinilor fundamentale ale fiecărei perioade ;

b) conținutul muncii de instruire și antrenament în fiecare perioadă ;

c) formele de bază ale organizării lecțiilor, structura și conținutul lor ;

d) periodicitatea și durata lecțiilor, dozarea, densitatea.

In afara numărului ciclurilor de antrenament anuale, în fiecare ciclu

trebue să existe trei perioade : de tranziţie, pregătitoare şi fundamentală. Conţinutul fiecărei perioade trebue să fie următorul :

In perioada de tranziţie — pregătirea fizică generală, multilaterală, menţinerea formei sportive, călirea organismului, îmbunătăţirea rezistenţei generale, măsuri medicale. Mijloace : plimbări, cros, băi, băi de soare şi aer, gimnastică igienică, regim general, complexe speciale (individuale) de exerciţii pentru forţă, mobilitate, relaxare, lecţii speciale de gimnastică sportivă şi artistică, antrenarea exerciţiilor de bază acrobatice şi sărituri.

In perioada pregătitoare trecerea rapidă la pregătirea gimnasticei speciale (tehnica), mărirea rapidă a periodicităţii şi durata lecţiilor, tinderea atingerii formei sportive optime.

In perioada fundamentală — însuşirea materialului din program în scopul executării cât mai perfecte a exerciţiilor de bază ale programului de concurs, continuarea muncii în legătură cu pregătirea fizică generală ; pregătirea gimnasticei speciale, însuşirea programului de concurs ; pregătirea fizică generală şi specială pentru asigurarea unei cât mai bune condiţii a gimnaştilor în concurs.

In perioada de bază, forma principală a muncii este lecţia. Structura ei cea mai potrivită pentru atingerea scopului este următoarea :

a) formarea grupelor şi încălzirea generală ;

b) încălzirea individuală ;

c) exerciţii la paralele inegale, bârnă sau exerciţii la sol, dela 15 la 20 treceri la aparat ; la sfârşitul perioadei, repetarea scurtă de 5 ori, atât a combinaţiilor impuse, cât şi a celor liber alese ; exerciţiile la sol pot fi înlocuite cu exerciţii de obiecte ; însuşirea legăturii mişcării cu muzica ;

d) sărituri cu sprijin — în fiecare lecţie în mod obligatoriu ;

e) încheierea lecţiei.

Catedra de pedagogie a prezentat tema „Educarea patriotismului sovietic în timpul procesului de instruire şi antrenament". Această cercetare a fost efectuată în strânsă legătură cu profesorii de educaţie fizică dela Palatul Pionierilor.

In cursul efectuării temei s'au întrebuinţat următoarele metode de cercetare :

a) observarea pedagogică a lecţiilor, pe diferite ramuri de sport, urmate de convorbiri cu profesorii respectivi.

b) convorbiri cu profesorii, elevii, interogarea lor prin chestionare scrise.

c) studierea documentelor : planuri, dări de seamă, jurnale, corespondenţe cu părinţii, etc.

d) studierea materialului bibliografic.

La baza efectuării cercetării au stat o serie de indicaţii metodice în scopul de a ajuta pe profesori la realizarea învăţământului educativ.

Realizând principiul învăţământului educativ şi, în deosebi, îndeplinind sarcina educării în spiritul patriotismului sovietic în cadrul procesului de instruire şi antrenament, profesorii sovietici formează la elevii lor, convingerile, concepţiile şi sentimentele patriotice şi totodată, caută să

realizeze comportarea patriotică în fapte și prin procedee concrete în timpul activității sportive.

Educarea în spiritul patriotismului sovietic în timpul procesului de instruire și antrenament se realizează pe căi și mijloace diferite, cu respectarea următoarelor condiții :

1. Metoda de lucru să corespundă atât vârstei și pregătirii elevilor cât și scopului, conținutului lecțiilor și condițiilor concrete de activitate.

2. Pregătirea scrupuloasă a profesorului pentru lecție, meditarea anterioară asupra sarcinilor educative și reflectarea lor în planificarea activității.

Educarea convingerilor și sentimentelor patriotice se realizează prin explicările, povestirile, convorbirile profesorilor cu studenții, prin felul cum cei dintâi pun sarcinile în fața elevilor, prin formarea la elevi a perspectivelor clare, prin darea de exemple convingătoare, prin sublinierea importanței unui anumit gen de sport pentru muncă și apărarea Patriei.

Educarea în spiritul patriotismului socialist se realizează în procesul obișnuit de activitate : pregătirea pentru trecerea normelor F.G.M.A. și G.M.A., pentru clasificarea sportivă, îndeplinirea normelor de control, pregătirea și participarea la concursuri. Toate aceste activități au o mare însemnătate educativă în cazul când profesorul însoțește aceste mijloace cu o largă muncă de lămurire.

Toate temele prezentate au fost urmărite cu interes de corpul didactic, de aspiranții diferitelor catedre și de studenții institutului, care prin ample discuții au contribuit la aprofundarea problemelor cercetate.

Pentru ca activitatea de cultură fizică din țara noastră să se poată desvolta și mai mult pe baze științifice, toate cadrele de specialitate, profesorii de educație fizică, medicii sportivi, antrenorii în diferite ramuri de sport, au datoria să cerceteze și apoi să difuzeze aceste cercetări, problemele principale actuale, fie ale activității sportive fie ale educației fizice școlare. Fixându-ne un subiect de cercetare, trebue să urmărim în tot timpul efectuării mai ales posibilitățile lui de aplicare în practică. De aceea, pe cât posibil să folosim mai mult cunoștințele și experiența profesorilor și antrenorilor cu un stadiu mai îndelungat în activitatea practică cât și experiența și părerile sportivilor de frunte. In această privință exemplul următor poate fi concludent. In cadrul susținerii unei disertații a unui aspirant al catedrei de spihologie a Institutului „Leshaft" din Leningrad, cu tema „Reamintirea traseului în probele de slalom" pentru a se arăta valoarea practică a lucrării, printre altele au fost expuse și părerile câtorva fruntași sportivi (maeștri de schi). Aceștia au arătat că studiind lucrarea și punând în aplicare comenzile și în concursuri, și-au îmbunătățit performanțele.

Fiind convinși de necesitatea studierii științifice a problemelor de bază ale culturii fizice, cadrele noastre de specialitate (și în deosebi cadrele didactice ale Institutului de cultură fizică, medicii sportivi, antrenorii de stat) trebue să lucreze mult mai susținut în acest domeniu, prin folosirea mai sistematică a datelor și experienței culturii fizice sovietice, a cunoștințelor și experienței personale.

Cu privire la problema planificării antrenamentului sportiv

F. P. Suvalov
Candidat în ştiinţe pedagogice

Publicând articolul lui N. G Ozolin, „Despre planificarea antrenamentului sportiv“ [1]) redacţia revistei „Teoria i practica fizicescoi culturî“, a pus în discuţie problema foarte importantă a teoriei şi practicii procesului antrenamentului sportiv.

Importanţa problemei ridicate constă în faptul că în literatura metodică existentă, această problemă a teoriei antrenamentului sportiv este privită în unele cazuri de pe poziţii metodice greşite, iar în practica planificării procesului de pregătire a purtătorilor insignei G.T.O. şi sportivilor clasificaţi există spontaneitate şi adeseori, chiar diletantism.

Una dintre sarcinile actuale constă în clarificarea problemei atinse, în elaborarea unor baze ştiinţifice a planificării procesului antrenamentului sportiv.

Articolul lui N. G. Ozolin ridică o serie de probleme, care în parte sunt puse în mod just (planurile de perspectivă, antrenamentul sportivilor pe întregul an), însă majoritatea problemelor ridicate sunt expuse cu contraziceri, greşit, şi în afară de aceasta, s'au făcut şi propuneri greşite.

In articolul de faţă ne-am asumat sarcina de a desvolta şi desvălui în mod amănunţit principiile ştiinţifice ale antrenamentului sportiv.

Introducerea complexului sportiv unional G.T.O. în anul 1931 şi a clasificării sportive unionale unice în anul 1936 a fost condiţionată istoric de victoria socialismului în U.R.S.S. şi a luat naştere ca rezultat al necesităţii de a ridica în mod continuu nivelul educaţiei fizice al populaţiei.

Crearea sistemului sovietic de educaţie fizică este cea mai înaltă etapă a desvoltării teoriei şi practicii, instruirii şi educaţiei fizice a populaţiei.

Căile de desvoltare continuă a sistemului sovietic de educaţie fizică sunt expuse în Hotărîrea C.C. al P.C. (b) din 27 Decembrie 1948. Indeplinirea cu succes a acestei hotărîri istorice a partidului ne cere, în primul rând, elaborarea unei planificări ştiinţifice a desvoltării culturii fizice şi sportului în U.R.S.S.

Normative de apreciere, bine elaborate, ale rezultatelor pregătirii fizice în sistemul sovietic de educaţie fizică (exerciţiile de control din pro-

1) Teoria i practica fizicescoi culturî 1951, Nr. 11, pag. 848.

grame, normele şi condiţiile complexului G.T.O. şi ale clasificării sportive) crează posibilitatea realizării planificate a pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi, orientându-se numai după teoria ştiinţifică a planificării socialiste, elaborată de V. I. Lenin şi I. V. Stalin.

Să ne oprim puţin la regulile de bază ale teoriei planificării socialiste.

A planifica — înseamnă a privi înainte, a prevedea rezultatul final. Noi credem că în procesul de întocmire şi realizare a planurilor de pregătire a purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi este necesar să ne bizuim pe următoarele principii de planificare, care decurg din teoria marxist-leninistă a planificării socialiste:

1. Imbinarea planurilor curente (anuale) cu cele de perspectivă.
2. Relevarea sarcinilor principale din plan.
3. Ritmicitatea, succesiunea şi sistematizarea realizării planului.
4. Sprijinul pe masse, pe tot ce este nou, înaintat, apărut în urma activităţii creatoare a sportivilor şi profesorilor în procesul alcătuirii şi realizării planurilor.
5. Controlarea îndeplinirii planurilor.

Unul dintre principalele principii de planificare este îmbinarea planurilor curente cu planurile de perspectivă.

V. I. Lenin şi I. V. Stalin au cerut întotdeauna, înainte de toate, îmbinarea planificării sarcinilor desvoltării curente cu cele de perspectivă a desvoltării noastre.

„Nu putem lucra fără să avem un plan calculat pentru o perioadă îndelungată şi în vederea unui succes serios... scrie V. I. Lenin. Să nu vă speriaţi de planuri, calculate pentru mulţi ani: fără ele nu poate exista o construcţie economică, deaceea să pornim fiecare pe locurile noastre, la îndeplinirea lor“ [1].

In prezent, una dintre sarcinile importante este pregătirea de aspiranţi G.T.O. gradul II din rândul tuturor studenţilor din instituţiile de învăţământ superior din U.R.S.S. Realizând acest plan de perspectivă, şcolile medii pregătesc în clasa 7-a purtători ai insignei B.G.T.O., în clasa 10-a — purtători ai insignei G.T.O. gradul I, iar în şcoala superioară se desfăşoară o muncă planificată în vederea pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. gradul II.

Astfel, pentru pregătirea purtătorilor insignei G.T.O. gradul II, pentru tineretul studios, se stabilesc succesiv 12—15 ani de muncă planificată de educaţie fizică.

Pregătirea purtătorilor insignei G.T.O. se face simultan cu pregătirea sportivilor clasificaţi, ceeace ridică considerabil calitatea pregătirii fizice multilaterale a tineretului. Deaceea în şcolile medii, odată cu pregătirea purtătorilor de insignă B.G.T.O. şi G.T.O. gradul I, se face şi pregătirea sportivilor de categoria juniori, precum şi a sportivilor de categoria a treia şi de categorii superioare, bine înţeles pentru elevii care

1) V. I. Lenin. Opere, vol. 31, pag. 479 (rus).

practică sistematic sportul în secţiile colectivelor sportive sau în şcolile sportive pentru copii şi tineret.

In instituţiile de învăţământ superior, pentru studenţii care frecventează cursurile de perfecţionare sportivă sau secţiile sportive ale clubului studenţesc (sau ale colectivului sportiv), se întocmeşte un plan de activitate în legătură cu educaţia fizică (care prevede în acelaş timp pregătirea purtătorilor insignei G.T.O. gradul II şi a sportivilor clasificaţi), ţinându-se seamă ca, în primul rând, să fie alcătuit un plan de perspectivă pe întreaga perioadă de instruire, iar apoi, pornind dela acesta, să se alcătuiască planul anual curent.

Procesul de perfecţionare sportivă este un proces care durează mulţi ani, care cere o planificare de perspectivă. Perfecţionarea sportivă a studenţilor dela universităţi, de exemplu, este stabilită în planul cincinal. Obţinerea de către studenţi a gradului II al complexului G.T.O. şi a categoriei a III-a sportive în primul an de instruire sunt cuprinse în planul curent anual. Planul de perspectivă şi planul curent sunt reciproc legate şi condiţionate unul de celălalt, şi trebue să fie întocmite în deplină concordanţă.

Separarea planurilor curente (anuale) de cele de perspectivă duce deseori în practica educaţiei fizice la întârzieri în perfecţionarea sportivă şi în desvoltarea fizică generală a sportivului.

N. G. Ozolin are dreptate atunci când susţine planificarea pentru mai mulţi ani şi antrenamentul pe întregul an dar totuşi el nu încearcă să arate necesitatea îmbinării planului de perspectivă cu planul curent (anual). N. G. Ozolin nu arată că planul anual decurge din planul de perspectivă ; în afară de aceasta în expunerea sa nu se văd schimbările în conţinutul muncii, care sunt condiţionate de mersul îndeplinirii planurilor curente.

Separarea planurilor curente de cele de perspectivă îi duce deseori pe unii reprezentanţi ai teoriei educaţiei fizice la orientări greşite, care reduc toate planificările la planuri anuale, cu neschimbata repetare a acelor sarcini şablon şi cu acelaşi cuprins pentru fiecare an.

Procesul perfecţionării sportive este un proces de neîntreruptă şi constantă creştere şi desvoltare intelectuală şi fizică, care durează mai mulţi ani. Prin însuşirea exerciţiilor, deprinderilor, capacităţilor şi folosindu-le în viaţa de toate zilele, cei care practică sportul urcă mereu mai mult treptele instruirii şi educaţiei, dela purtători ai insignei B.G.T.O. până la purtători ai insignei G.T.O. gradul II, dela categoria de juniori până la maestru al sportului.

Un principiu foarte important al planificării este relevarea sarcinilor principale prevăzute în plan.

Să ne oprim la un exemplu.

Planul de stat al desvoltării culturii fizice şi sportului în U.R.S.S. în diferitele planuri cincinale a avut sarcini principale bine stabilite. De exemplu, sarcina principală a celui de al doilea cincinal (1934—1938) a fost pregătirea purtătorilor insignei G.T.O. gradul I, iar sarcina principală a actualului plan cincinal (1951—1955) — este asigurarea creşterii mai intense, decât în anii precedenţi, a calităţii activităţii de cultură fi-

zică. Aceasta înseamnă, că în decursul cincinalului trebue pregătiţi mult mai mulţi sportivi clasificaţi, în special sportivi de categoria I, purtători ai insignei G.T.O., în special G.T.O. gradul II.

In fiecare etapă a construirii socialismului partidul şi guvernul, stabilind sarcinile politice şi economice ale planului, relevă şi sarcinile lui principale. Colectivele sportive, instituţiile şcolare şi celelalte organizaţii, care planifică pregătirea purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi, fixând termene de pregătire şi ramurile de sport care sunt cuprinse în cadrul complexului, trebue să cunoască bine atât pe elevi cât şi gradul lor de pregătire. In funcţie de aceasta este bine să se stabilească şi sarcinile principale, a căror rezolvare va asigura îndeplinirea cu succes a planului.

In articolul lui N. G. Ozolin nu există indicaţii precise referitoare la acest principiu atât de important. Orientarea justă cu privire la rezolvarea sarcini principale este o garanţie pentru îndeplinirea cu succes a întregului plan.

Ritmicitatea, sistematizarea, succesiunea şi gradarea constitue condiţii importante în realizarea planului.

Pentru construirea justă a procesului de instruire şi educaţie, care asigură pregătirea pentru muncă şi apărare, întărirea sănătăţii, creşterea şi desvoltarea forţelor intelectuale şi fizice, este nevoie de un anumit sistem de muncă.

Numai în cazul unei îndepliniri ritmice a planului este posibilă o calitate superioară a pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi. In nici un caz nu trebue să se admită asalturi în muncă. Aceasta duce întotdeauna la o organizare neserioasă, care nu este chibzuită din toate punctele de vedere, a procesului pedagogic de instruire şi educaţie, la supraîncărcarea elevilor.

Fiecare colectiv sportiv, fiecare profesor de educaţie fizică trebue să ştie în mod concret ceeace trebue să facă în vederea realizării planului şi în munca sa, să respecte strict principiile şi metodele de instruire şi educaţie unanim recunoscute.

N. G. Ozolin are dreptate atunci când ridică problemele activităţii în decursul întregului an, însă totodată el nu concretizează ritmul procesului pedagogic, munca şi odihna în decursul zilei, săptămânii, lunii şi anului. Este deosebit de necesar să se prelucreze problemele regimului de viaţă al sportivului (muncă, odihnă, alimentaţie). Sistematizarea, succesiunea şi gradarea procesului pedagogic este una din regulile principale.

Planurile sovietice reprezintă activitatea vie şi practică a milioane de oameni.

In procesul de întocmire şi realizare a planurilor trebue să ne sprijinim pe masse, să învăţăm dela masse în alegerea metodelor, a modurilor de îndeplinire a planurilor — este unul dintre cele mai importante principii ale planificării. Partidul şi Guvernul, dau o importanţă foarte mare folosirii în planificare a activităţii productive şi politice a masselor, a experienţei înaintate şi a tuturor lucrurilor noi pe care le aduce experienţa masselor.

Planurile de stat sovietice, ţinând seamă de indicaţiile guvernului,

trebue să se bazeze nu pe normele aritmetice medii, realizate prin practică, ci pe norme progresive-medii, adică trebue să se orienteze după colectivele sportive fruntaşe, după instituţiile şcolare fruntaşe, după asociaţiile sportive voluntare fruntaşe şi alte organizaţii.

Contraplanul este un plan al colectivului sportiv, al instituţiilor de învăţământ, care trebue să îmbunătăţească, să corecteze şi să completeze proiectul de plan al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport.

In practica mişcării de cultură fizică, există aşa zisa „planificare mecanică", în care se admite o iregularitate a creşterii, şi deseori se dau sarcini prea mici sau exagerate. Cauza acestui fapt o constitue înlăturarea masselor de sportivi şi a profesorilor dela alcătuirea planurilor. Planificarea se face în birourile comitetelor de cultură fizică şi sport sau ale departamentelor, fără să se ţină seamă de experienţa înaintată şi iniţiativa creatoare a activiştilor din domeniul educaţiei fizice.

Mişcarea sovietică de cultură fizică este bogată prin iniţiativa masselor, bogată prin experienţa multilaterală şi iniţiativa creatoare a cadrelor didactice.

N. G. Ozolin are dreptate atunci când arată în articolul său planurile lui V. Suharev şi L. Scerbacov, propagând astfel elementele noi în planificare, dar totuşi ar trebui să se generalizeze mult mai mult experienţa înaintată a celor mai buni sportivi şi profesori, să se introducă cu mai multă hotărîre şi curaj tot ce e nou, avansat şi să se înlăture tot ce este învechit, tot ce frânează creşterea şi desvoltarea.

O condiţie importantă a realizării cu succes a planului, o constitue urmărirea îndeplinirii lui. Urmărirea trebue să desvălue cu toată agerimea bolşevică lipsurile în muncă ale diferitelor colective sportive, ale asociaţiilor sportive voluntare, ale diferitelor planuri de antrenament. Pe baza acestui lucru este necesar să se ia măsuri pentru realizarea unei îndepliniri şi depăşiri precise şi ferme a planurilor de stat, a planurilor de antrenament.

Urmărirea realizării planurilor are ca scop studierea mersului îndeplinirii lor, prevenirea unor eşecuri posibile, precizarea şi perfecţionarea planului pe baza luării în considerare a tot ce e nou, avansat, care se obţine în practica îndeplinirii planurilor. In funcţie de mersul îndeplinirii planului se fac schimbările necseare. Urmărirea planului trebue să ţină seamă de experienţa muncii colectivelor sportive fruntaşe, de cei mai buni organizatori şi pedagogi.

La controlarea îndeplinirii planului de pregătire a purtătorilor insignei G.T.O. şi sportivilor clasificaţi, trebue să se dea o atenţie deosebită calităţii procesului de instruire şi educare a celor care practică gimnastica sau sportul. Trebue să se facă o urmărire pedagogică migăloasă a lecţiilor şi concursurilor, să se desvălue lipsurile care să fie lichidate cu îndemânare, să se răspândească metodele celei mai raţionale munci organizatorice şi pedagogice, ridicându-se prin toate mijloacele calitatea instruirii şi educaţiei, orientarea lor ideologică.

Controlarea îndeplinirii planului este de neconceput fără participarea activă a organizaţiilor de partid, sindicale, comsomoliste şi sportive, fără participarea masselor largi de oameni ai muncii.

In articolul lui N. G. Ozolin se ignorează controlul îndeplinirii planului, se ignorează şi precizarea şi corectarea planului în timpul îndeplinirii lui. Subaprecierea acestui principiu duce la scăderea calităţii muncii.

Acestea sunt principiile fundamentale ale planificării activităţii din cadrul complexului G.T.O. şi a pregătirii sportivilor clasificaţi, principii care decurg din teoria leninist-stalinistă. Conducându-ne după aceste principii vom putea ridica munca noastră pe o treaptă mai înaltă. Nesocotirea acestor principii duce în teorie la greşeli şi în practică la înrăutăţirea muncii.

O condiţie foarte importantă şi cu totul indispensabilă a îndeplinirii planurilor şi a îndrumării planificate a pregătirii purtătorilor de insignă G.T.O. şi sportivilor clasificaţi, îl constitue un bun sistem de evidenţă. Evidenţa dă posibilitatea de a se controla mersul îndeplinirii planului. De evidenţă este nevoie chiar pentru alcătuirea planului.

Evidenţa asigură un tablou al situaţiei pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi atât pe diferitele colective sportive şi şcoli cât şi pe raion sau oraş, în întregime.

Toată munca de evidenţă a pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi, este centralizată. Colectivele sportive, şcolile tehnice şi institutele de învăţământ superior sunt obligate să prezinte la comitetele raionale pentru cultură fizică şi sport dări de seamă semestriale şi anuale în legătură cu mersul îndeplinirii planului, pe care comitetele raionale le înaintează, la rândul lor, comitetelor regionale, cele regionale celor republicane şi acestea din urmă Comitetului Unional pentru Cultură Fizică şi Sport.

In felul acesta, o evidenţă bine pusă la punct dă posibilitatea de a se vedea laturile caracteristice ale procesului pregătirii purtătorilor de insignă G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi, de a se planifica just activitatea diferitelor şcoli, şcoli tehnice, colective sportive din fabrici şi uzine, sovhozuri şi colhozuri în domeniul pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi a sportivilor clasificaţi şi, în ultimă instanţă, — de a se generaliza experienţa înaintată, răspândind-o în întreaga mişcare de cultură fizică.

Observaţiile noastre arată că în unele colective sportive evidenţa este organizată în mod nesatisfăcător, iar aceasta scade calitatea muncii şi duce adesea la concluzii nejuste.

In teoria educaţiei fizice, sistemul de evidenţă a performanţelor sportive şi în mod deosebit, cel îmbinat cu luarea în considerare a indicilor sănătăţii şi forţei sportivilor, — este încă o verigă slabă.

In articolul lui N. G. Ozolin, planificarea este privită desprinsă de evidenţă, ceeace este o greşală.

Bazându-ne pe cele arătate mai sus, am ajuns la următoarea concluzie: în primul rând trebue să se lărgească şi să se adâncească mult capitolele de planificare atât în cursul general de teorie a educaţiei fizice cât şi în cursurile de gimnastică, atletism, înnot şi alte discipline; să se elaboreze un sistem de planificare de perspectivă (pe mai mulţi ani), să se îndepărteze lipsurile planurilor curente (anuale), să se stabilească o îmbinare raţională a planurilor curente cu cele de perspectivă şi să se prelucreze ritmicitatea îndeplinirii planurilor (îndeplinirea zilnică) stabi-

lindu-se astfel un sistem just de muncă şi odihnă ; să se concretizeze sarcinile principale atât ale planurilor de perspectivă cât şi ale celor curente (anuale) ; să se sistematizeze tot ce este nou, înaintat, apărut ca rezultat al activităţii creatoare a sportivilor şi profesorilor, generalizând şi răspândind experienţa înaintată ; să se elaboreze un sistem de control al îndeplinirii planurilor şi să se perfecţioneze prin toate mijloacele sistemul de evidenţă a performanţelor sportive, a sănătăţii şi forţelor celor care practică gimnastica şi sportul.

In al doilea rând, lipsuri principale în practica planificării muncii din cadrul complexului G.T.O. şi al pregătirii sportivilor clasificaţi trebue considerate următoarele :

1. In locul unei planificări unice de stat se practică adeseori aşa zisa planificare dublă, adică sarcinile de plan sunt stabilite de comitetele pentru cultură fizică şi sport şi, în acelaş timp şi de departamente şi ministere, ceeace, în practica muncii, duce la divergenţe şi încurcătură.

2. O atitudine mecanică faţă de planificare, adică alcătuirea planurilor fără participarea massei de sportivi şi profesori şi, de aici, inegalitatea creşterii : adeseori sarcini insuficiente sau, dimpotrivă, excesiv de mari.

3. Neglijenţă faţă de planificarea de perspectivă, ruperea planurilor curente (anuale) de cele de perspectivă.

4. Subaprecierea controlului îndeplinirii planurilor.

5. Un sistem de evidenţă insuficient de limpede în organizaţiile sportive.

Pentru îndepărtarea lipsurilor arătate, trebue să se aducă precizări în sistemul de planificare a pregătirii purtătorilor insignei G.T.O. şi sportivilor clasificaţi, de către Comitetul Unional pentru Cultură Fizică şi Sport.

Despre importanța controlului medical în practicarea culturii fizice

Dr. Nicolae Eftimescu
Spit. Unif. Finanțe

Problema medico-sportivă și în special controlul medico-sportiv au început să preocupe cercurile interesate dela noi din țară, de un timp relativ scurt, cam de aproape trei ani. De atunci până azi s'au ținut o mulțime de prelucrări, ședințe de lămurire cu sportivii și antrenorii, s'au scris articole în presa sportivă, etc. și totuși se pare că puțini sunt aceia care au înțeles complet importanța acestui lucru.

In general există părerea că activitatea medico-sportivă se rezumă la o sumară apreciere a capacităților sportivilor de a practica sportul, la asistența la întreceri sportive și la tratarea eventualilor accidentați. Intr'adevăr, aceasta reprezintă o parte din activitate, dar numai o parte și nu cea mai importantă. Cu trei ani în urmă, când Ministerul Sănătății a înființat rețeaua medico-sportivă deservită de medici care în afară de pregătirea lor medicală propriu zisă au primit și o anumită pregătire, adaptată la necesitățile activității sportive, cam asta era activitatea lor. De atunci până azi însă, lucrurile au progresat.

Problemele legate de activitatea sportivă, metodele de antrenament și condițiile de desvoltare fizică a individului, legate la rândul lor de condițiile de mediu, aplicarea cu scop social a tuturor acestor cunoștințe pentru o desvoltare desăvârșită a individului sportiv, cetățean și muncitor, au dus la crearea unei noi discipline, cultura fizică.

Paralel cu aceasta s'au îmbogățit experiența și țelurile rețelei medico-sportive, lucru care a dus la schimbarea numelui acesteia în „rețeaua medicală pentru cultură fizică". Această denumire reflectă noile preocupări și vederi ale rețelei medicale de specialitate.

In același fel a evoluat și controlul medico-sportiv. Dacă la început vizita medicală pentru sportivi se reducea numai la o împărțire a celor dornici de a practica sportul în apți și inapți, azi lucrurile stau altfel și scopul urmărit de noi este mult mai complet. Mai întâi sfera celor socotiți inapți s'a redus foarte mult, iar numărul celor declarați complet inapți, este destul de mic. Aplicând pavlovismul la cultura fizică și folosind problemele funcționale de explorare ale aparatului cardio-pulmonar, medicul poate să-și dea dea seama nu numai de gradul de sănătate și rezistentă la eforturi ale organismului dar, într'o bună măsură, chiar și de gradul de antrenament al sportivului respectiv. Deasemeni, pe baza

observaţiilor antropometrice, el îşi dă seama şi de desvoltarea fizică a acestuia. Concluziile tuturor acestor observaţii constitue diagnosticul medico-sportiv care caracterizează sporitivii din punct de vedere al sănătăţii, desvoltării fizice şi gradului lor de antrenament. Pe baza acestui diagnostic căutăm să orientăm sportivii spre o ramură de sport, care nu numai să nu le prejudicieze, dar să-i ajute în buna lor desvoltare fizică.

Pe de altă parte, azi, chiar incapacitatea de a practica unele sporturi o socotim mai redusă, căci în urma unui control medico-sportiv riguros, putem recomanda, cu indicaţii precise de antrenament şi activitate, practicarea unor sporturi, pentru care altădată sportivul respectiv ar fi fost socotit inapt. In felul acesta se petrece faptul că practicarea sportului, socotită până acum primejdioasă pentru sănătatea unui individ, să ducă la îmbunătăţirea ei.

Deasemenea, cu ocazia vizitei medicale, se pot descoperi eventualele deficienţe de desvoltare fizică sau anomalii, despre care sportivul nu şi-a putut da seama până atunci. Foarte multe din acestea se pot îndrepta printr'o gimnastică medicală bine dirijată.

Dacă la vizita medicală vor veni tineri bine desvoltaţi, cu calităţi fizice vădite, putem să ne gândim la crearea unor viitori campioni. Le vom da îndrumările necesare în acest sens şi ajutaţi de un antrenor bine pregătit, care să ştie să folosească aceste îndrumări cum trebue, vom putea să-i facem să obţină performanţe deosebite. Ca ilustrare a celor spuse, voi da ca exemplu cazul unui sportiv din U.R.S.S., campion de natatie.

Acest sportiv crescut pe malul Volgei, practica în afară de înnot, schiul, atletismul şi alte sporturi. Fiind văzut de medicul sportiv, acesta îşi dă seama de calităţile lui de înnotător şi-l sfătueşte să se consacre înnotului. Urmând indicaţiile primite, el ajunge în foarte scurt timp unul dintre cei mai buni înnotători din Uniunea Sovietică şi apoi campionul ţării.

In timpul Marelui Război de Apărare a Patriei fiind greu rănit, se părea că nu va mai putea obţine niciodată performanţe la înnot. Medicul sportiv căruia acesta i s'a adresat, după un studiu amănunţit, i-a arătat că printr'o muncă sistematică se va putea reface ; într'adevăr, urmându-i indicaţiile punct cu punct şi sub supravegherea continuă a acestuia, după o scurtă perioadă de timp, în care performanţele lui se îmbunătăţeau, a recâştigat titlul de campion. Şi exemple de acest fel sunt multe.

Iată dar, scopul controlului medico-sportiv iniţial, adică acela pe care orice tânăr doritor să practice sportul trebue să-l facă la început. Dar lucrurile nu se termină aci ; nu înseamnă că un sportiv care a obţinut viza medicală nu trebue să mai dea pe la cabinetul medical. Ar fi cea mai mare greşeală să se procedeze în felul acesta şi cel care ar avea eventual de suferit de pe urma acestei greşeli, ar fi tot sportivul. Practicarea continuă a unui sport, antrenamentul, duce la modificări importante în organismul sportivului. In general, în timpul efortului sportiv se produce o accelerare în ritmul funcţionării unora din organe, uneori la unele mai mult, iar la altele mai puţin, după natura sportului

respectiv. Această modificare de ritm funcțional, susținută, poate duce chiar la modificări în însăși desvoltarea organului respectiv. Această modificare poate avea o influență, bună sau rea, asupra organismului. Deasemeni, o metodă de antrenament bună pentru un organism, poate fi rea pentru altul și invers. De aci provine tendința actuală de individualizare a antrenamentului. Ori, medicul sportiv este cel mai indicat să-și dea seama de aceste fenomene. De aceea sportivul trebue, după o perioadă oarecare de activitate, să treacă pe la medicul său, care să-i poată arăta influența pe care sportul a avut-o asupra organismului și să-i dea îndrumările necesare. Acesta este controlul medico-sportiv periodic și este bine ca el să fie făcut tot de medicul care l-a făcut și pe cel inițial; acesta, cunoscând sportivul își poate da cel mai bine seama de modificările survenite.

Voi ilustra și aceste spuse cu un exemplu, de data asta negativ.

Este vorba de un oarecare tânăr sportiv din București, căruia acum vreun an, un antrenor îi descoperise aptitudini pentru înnot, cu ocazia trecerii normelor G.M.A. Asociația sportivă respectivă și-a propus să facă din el campion de înnot, fără a mai cere avizul medical în acest sens. Antrenorul, necunoscând importanța faptului, a socotit că examenul medico-sportiv general, necesar pentru trecerea normelor G.M.A., este suficient și pentru eforturile speciale cerute de un antrenament susținut de natație și a început să-l antreneze, așa cum a crezut el de cuviință. Intr'adevăr, tânărul sportiv și-a îmbunătățit din ce în ce rezultatele dar, atunci când era foarte aproape de record, a început să regreseze dând semne de oboseală, lipsă de suflu, etc. La examenul medical făcut atunci, a ieșit la iveală o uzare destul de gravă a inimii lui care nu se putuse acomoda antrenamentului impus. Rezultatul a fost că acel tânăr, nu numai că nu a devenit campion, dar mult timp după aceasta nu a mai putut practica deloc sportul.

Dacă în cursul antrenamentului s'ar mai fi făcut un examen medico-sportiv, s'ar fi descoperit și remediat la timp deficiența, fără a se ajunge la consecințe atât de grave. Exemplul cred este destul de concludent și nu mai insist asupra lui.

Ca o concluzie a acestei ultime relatări ar reeși importanța controlului medico-sportiv pe teren, în afara cabinetului. Intr'adevăr, medicul asistând sportivul în timpul efortului, la antrenamente, făcând pe loc examinările necesare, poate da îndrumări prețioase. Acest lucru se face, dar din păcate nu peste tot se face așa cum trebue. De aceasta sunt de vină și sportivii, dar mai ales antrenorii. Primii privesc acest lucru ca o corvoadă plicticoasă și fără sens iar ceilalți ca o încălcare a competenței lor și, ca atare, fac tot posibilul pentru a întări impresia greșită a sportivilor.

Și dacă astfel se petrec lucrurile uneori în cantonamentele republicane, ce să mai spunem de cele petrecute la nivelul colectivelor. Vreau să insist asupra faptului că dacă sportivii și antrenorii nu sunt convinși de importanța controlului medico-sportiv și de foloasele pe care le pot avea dela el, munca medicului nu va da rezultatele necesare. Rezultatele negative provin nu numai din neprezentarea sportivilor la examenul me-

dico-sportiv, dar şi din datele false furnizate de aceştia, ascunderea intenţionată a unor chestiuni asupra cărora medicul insistă sau nerespectarea de către antrenori a indicaţiilor medico-sportive.

Dacă rezultatele sportivilor sovietici la ultima Olimpiadă au uimit şi umplut de admiraţie întreaga lume, dacă vrem ca şi sportivii noştri să ajungă la aceeaşi măestrie, apoi atunci să ne gândim că aceste lucruri sunt apreciate, practicate şi respectate de mult în U.R.S.S. Ba mai mult, semnalez că la Congresul internaţional medico-sportiv, care s'a ţinut pe lângă Olimpiada dela Helsinki, reprezentanţii U.R.S.S. au susţinut importanţa controlului medico-sportiv şi introducerea lui obligatorie la toate ramurile de sport. Această propunere a fost primită cu entuziasm de reprezentanţii celorlalte ţări. Nu ne rămâne decât să urmăm bunele exemple, să lăsăm la o parte tendinţa noastră nesănătoasă de scepticism şi rutină şi să ne formăm un spirit serios de discernământ. Numai în felul acesta vom progresa.

O dare de seamă a unui consiliu sportiv regional

Grigore Vasile

Consiliile Sportive Regionale ale asociaţiilor au un rol hotărîtor în cadrul activităţii de cultură fizică şi sport din ramura de producţie respectivă, pe plan regional.

Aşa după cum precizează şi statutul asociaţiilor, ele au fost create tocmai în vederea conducerii şi coordonării activităţii colectivelor sportive din raza unei regiuni.

Analizând rezultatele obţinute de către Consiliile Sportive Regionale pe anul 1952, se poate trage concluzia că acolo unde rolul acestor organe a fost bine înţeles, ele au reuşit în bună măsură să devină cu adevărat un sprijin important pentru colectivele sportive, în munca lor de zi cu zi.

Printre Consiliile Sportive Regionale care au înţeles rolul pe care îl au, se află şi Consiliul Sportiv Regional Metalul-Baia-Mare, care datorită felului cum au înţeles tovarăşii din cadrul Comitetului Regional Sindical Metalo-Chimic Baia Mare să sprijine munca, a reuşit să-şi îndeplinească cu cinste sarcinile trasate de către Asociaţia Metalul pe anul 1952.

Să vedem din analiza raportului de activitate prezentat în faţa Asociaţiei Metalul cum au decurs lucrurile dela începutul anului.

In perioada dela 1 Ianuarie la 31 Decembrie 1952, Consiliul Sportiv Regional şi-a axat întreaga muncă pe realizarea planului cifric şi organizarea compionatelor prevăzute în calendarul C.C.S. şi calendarul intern al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri.

După realizarea planului cifric de către Asociaţia Metalul în luna Ianuarie 1952 s'a organizat o şedinţă cu cei 10 preşedinţi ai Colectivelor Sportive Metalul din regiunea Baia Mare, unde s'au prelucrat obiectivele planului pe 1952 şi cifrele de plan care au fost defalcate pentru fiecare colectiv sportiv, pe trimestre, ele fiind totodată şi distribuite.

La această şedinţă s'au ţinut prelucrări despre înfiinţarea centrelor de schi pentru trecerea normelor din cadrul complexului G.M.A., despre campionatele de schi şi şah organizate de Consiliul Central al Sindicatelor.

In cursul lunii Februarie, în urma unei dări de seamă în faţa membrilor colectivului, a fost reorganizat Colectivul Sportiv Metalul Baia Mare.

In luna Martie, în cadrul Consiliului Sportiv Regional, a fost analizată munca depusă de acesta şi s'a prelucrat şi regulamentul campionatului republican al crosului „Să întâmpinăm 1 Mai".

In cursul primului trimestru, în urma analizei făcute cu colectivele sportive s'a văzut că cifrele de plan erau neîndeplinite.

In urma şedinţei de analiză ţinută cu colectivele sportive s'a reuşit ca, începând cu trimestrul II, cifrele să fie îndeplinite conform planificării pe trimestru şi chiar depăşite la unele capitole.

— Care a fost metoda care a asigurat îmbunătăţirea muncii ?

Cu sprijinul Comitetului Sindical Regional Metalul Baia Mare s'a organizat o şedinţă cu toţi preşedinţii comitetelor de întreprindere şi preşedinţii colectivelor sportive, în care s'au analizat în spirit critic şi autocritic lipsurile şi greutăţile care au dus la neîndeplinirea planului, trasându-se pentru viitor sarcini concrete în vederea realizării acestuia.

Mai târziu s'a ţinut o şedinţă de analiză cu preşedinţii comisiilor de pregătire şi examinare G.M.A. în care li s'a arătat situaţia cifrelor de plan şi li s'au trasat sarcini concrete.

A mai fost organizată şi o şedinţă cu responsabilii secţiilor sportive, antrenorii şi instructorii, în care li s'a arătat câţi purtători de insignă G.M.A. trebue să scoată şi câţi sportivi trebue să pregătească în vederea participării la tradiţionalul cros în cinstea zilei de 7 Noembrie.

In urma controlului efectuat şi a sprijinului efectiv acordat colectivelor sportive pe teren, cifrele de plan pe întreaga regiune au fost realizate în cinstea zilei de 7 Noembrie, după această dată Consiliul Sportiv Regional Metalul regiunea Baia Mare lucrând peste plan.

In urma şedinţei de analiză ţinută cu preşedinţii colectivelor sportive în care s'a analizat prima etapă a crosului, s'a văzut că în loc de 1.700 participanţi, câţi erau planificaţi s'au dat 2.047. In această etapă s'a evidenţiat colectivul Metalul Baia Mare Sprie şi Exploarări Nr. 1, Valea Borhutului.

O preocupare a Consiliului Sportiv Regional a fost şi aceea de a da sportivilor din cadrul colectivelor o educaţie comunistă, o atitudine nouă faţă de muncă. In acest sens pot fi date ca exemplu cele două brigăzi formate numai din sportivi şi conduse de stahanovistul Bovan Mihai, sportiv în secţita de fotbal şi tov. Cipler Ştefan tot sportiv, în secţia de scrimă Metalul Satu Mare.

La sărbătorirea marilor zile ale oamenilor muncii din ţara noastră, ca 1 Mai, Ziua Minerului, 23 August, 7 Noembrie, sportivii din colectivele Metalul au participat cu însufleţire, atât la defilări, cât şi la organizarea de competiţii. Astfel la manifestaţia în cinstea zilei de 1 Mai au participat 700 sportivi cu trei care alegorice, panouri şi drapele, numai la Baia Mare. La manifestaţia din ziua de 23 August au participat peste 1200 sportivi. S'au luat măsuri din timp pentru ca la toate competiţiile terenurile şi sălile să fie frumos pavoazate, cu lozinci şi drapele.

Educaţia sportivilor a fost asigurată prin şedinţele educative ţinute

săptămânal, şedinţe de care răspundea responsabilul secţiei respective.

Pentru întărirea legăturilor cu ţărănimea muncitoare, toate colectivele sportive au fost îndrumate să sprijine câte un colectiv sportiv sătesc, înzestrându-l cu diferite materiale şi echipament sportive.

Pentru realizarea acestor lucruri frumoase de către Consiliul Sportiv Regional Metalul, trebue evidenţiat preşedintele Consiliului Sportiv Regional, tov. Berei Andrei, împreună cu întreg consiliul, format din 11 tovarăşi care au reuşît, datorită unei juste planificări a muncii şi unui control permanent, să ducă la bun sfârşit sarcinile ce le reveneau.

Dar în cadrul Consiliului Sportiv Regional Baia Mare au fost şi o serie de lipsuri, care au frânat într'o oarecare măsură rezultatele şi mai bune ce se puteau obţine. Astfel, nu a existat o suficientă preocupare pentru îndrumarea colectivelor sportive spre atragerea de noi membri.

Nu a verificat deloc, în primul semestru, bugetele colectivelor, în ce măsură sunt cheltuiţi banii şi nici nu a cerut colectivelor sportive să strângă cotizaţia la zi.

O lipsă mai e şi aceea că a neglijat complet prima fază a campionatului de înnot. In cadrul regiunii mai sunt unele colective sportive care mai au nevoie de sprijin, ca, Rodna, Bersa şi Băiuţ şi cărora Consiliul Sportiv Regional nu le-a acordat atenţia necesară.

Consiliul Sportiv Regional nu a controlat la timp prin Comitetul Sindical Regional Metalul Baia Mare, care este situaţia îndeplinirii contractului colectiv de către direcţiile respective şi astfel la sfârşitul anului au existat o serie de puncte care nu au fost îndeplinite de către unele direcţii.

Dacă Consiliul Sportiv Regional Metalul Baia Mare va ţine seama de lipsurile avute în anul 1952, dacă va atrage noi oameni ai muncii în practicarea sportului, suntem siguri că el merită să fie în fruntea Consiliilor Sportive Regionale din cadrul Asociaţiei Metalul.

Asociaţia Sportivă Metalul va trebui să-şi îndrepte mai mult atenţia către Regiunea Baia Mare, ţinând seama de importanţa mare pe care o are acest centru în construirea socialismului în ţara noastră.

Problema juniorilor

Pentru asociaţiile noastre sportive problema juniorilor este o problemă de frunte. In domeniul sportului juniorilor s'au făcut numeroase cercetări care au dovedit importanţa acestei probleme. Astfel, dintre cei prezentaţi încă dela vârsta fragedă de 12—14 ani pentru practicarea jocurilor sportive, în speţă fotbal, în urma aplicării timp de câţiva ani a metodelor şi observaţiunilor ştiinţifice, după corectarea deficienţelor fizice prin aplicarea strictă a igienei şi medicinei culturii fizice şi sportului, s'a observat că coeficientul acelora dintre ei care sunt apţi pentru practicarea din plin a jocurilor sportive la vârsta adolescenţei, este foarte crescut.

De unde înainte se puteau ridica numai cei talentaţi şi cu excepţionale calităţi fizice înnăscute, astăzi printre sportivii noştri de frunte se numără o serie de oameni care, îndrumaţi şi corectaţi dealungul anilor, au făcut o adevărată şcoală a sportului.

Este bine ştiut că fotbalul este o disciplină sportivă mult mai complexă, necesitând o pregătire îndelungată şi sistematică, din punct de vedere fizic, tehnic, tactic şi educativ. Deasemenea se ştie că practicarea acestui sport începe de timpuriu, chiar dela 10 ani.

Practicarea fotbalului trebue să se facă în mod metodic şi ştiinţific, chiar dela început şi să fie ridicat la rangul de disciplină. Copilul îşi însuşeşte foarte uşor mişcări greşite şi rămâne cu ele multă vreme.

Concepţia pavlovistă ne arată foarte clar că organismul este un tot şi că scoarţa cerebrală este aceea care ţine sub dependenţa sa întregul organism. Reflexele condiţionate create în situaţii negative rămân negative multă vreme şi modificarea lor este anevoioasă. Până când tânărul va avea posibilitatea să intre într'un colectiv bine organizat de „pitici", el va trebui să practice fotbalul în cadrul unui ansamblu de jocuri sportive în care multilateralitatea să fie baza creării reflexului condiţionat în sens pozitiv.

Ajunşi la vârsta „piticului", în urma unei selecţii după aptitudini şi posibilităţi fizice, tânărului fotbalist i se oferă posibilitatea de a practica sportul preferat în condiţii normale.

Perioada junioratului este cea mai critică din toate punctele de vedere. Organismul, în plină desvoltare şi transformare, reacţionează uşor la toate influenţele, pozitive sau negative care lasă urme adânci pentru viitor în caracteristicile fizice şi morale ale tinerilor.

Fiziologia creşterii, dublată sau triplată de efortul personal, profesional (şcoală, atelier, etc.) şi de cel depus în practicarea sportului preferat, necesită o bună cunoaştere, o bună înţelegere şi un larg ajutor în legile ei de desvoltare. De felul cum vom ajuta organismul sportivului în această perioadă depinde creşterea capacităţii la efort prin care se obţine un jucător bine înzestrat din punct de vedere fizic şi moral, un cetăţean sănătos şi un apărător conştient al patriei.

Astăzi medicul are la dispoziţie o serie întreagă de rezultate ale cercetărilor în domeniul practicii sportive şi desvoltării armonioase a organismului uman.

Cercetătorii sovietici A. N. Crestovnicov, R. E. Motileanscaia, G. A. Efremov şi A. N. Macarov încă de mult au rezolvat aceste probleme şi au scos la iveală o serie întreagă de adevăruri ştiinţifice. Astfel, de exemplu pentru schi, box, gimnastică, etc. ei au dovedit că practicarea lor organizată de către adolescenţi nu dăunează organismului în creştere, ci dimpotrivă, favorizează desvoltarea fizică şi a calităţilor somato-funcţionale. Prin probe funcţionale bine puse la punct au observat — şi deci au avut posibilitatea să corecteze acolo unde era nevoie — reacţia organismului la practicarea acestor sporturi.

Exerciţiile fizice din cadrul gimnasticii măresc excitabilitatea cinetică, cele din cadrul boxului micşorează excitabilitatea tactică la boxeri, lărgesc câmpul vizual la cei ce practică jocurile sportive, asigură o stabilitate vestibulară, desvoltă şi perfecţionează activitatea organelor de simţ, măresc şi îmbunătăţesc calităţile fibrei musculare şi ale sistemului osteo-articular, echilibrează sistemul cardio-vascular, asigură o bună ventilaţie pulmonară şi o bună funcţionare a organelor interne şi a glandelor endocrine. Trebue îmbinată desvoltarea fizică a juniorului cu pregătirea sa intelectuală şi moral-volitivă.

Deasemena şi antrenorul are astăzi la dispoziţie o serie întreagă de rezultate ştiinţifice documentare în privinţa predării din punct de vedere tehnic şi tactic a sportului preferat. Nu este admisibil să dibuiască sau să se folosească doar de metode proprii, extrase din experienţa personală, aşa cum se făcea în trecut.

Astăzi fotbalul este o disciplină pusă pe baze ştiinţifice.

Antrenorul este şi trebue să fie un prieten mai mare al tinerilor ce practică sportul, să cunoască din plin particularităţile fizice şi morale ale vârstei de creştere, să fie un bun îndrumător prin cunoştinţele sale profesionale şi atitudinea sa morală.

La şcoală, dacă un profesor la o materie oarecare nu ştie cum să predea materia respectivă elevului, acel elev rămâne pentru totdeauna nepregătit în această direcţie.

Conducerea colectivelor sportive trebue să înţeleagă şi să fie conştientă de însemnătatea educaţiei şi pregătirii fizice a juniorilor. Ea nu

trebue să se mulţumească cu rezultatele temporare, ci să lupte pentru îmbunătăţirea şi permanentizarea lor.

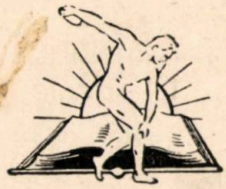
Pentru îmbunătăţirea muncii cu colectivele de juniori, trebue să se acorde tot sprijinul material şi moral, elementelor tinere: baze sportive bine înzestrate cu materiale şi echipament, alimentaţie bogată şi variată pentru creşterea tânărului organism, muncă susţinută şi control permanent pe teren, precum şi o strânsă colaborare între cei trei factori, medic, antrenor şi conducerea colectivului.

Pentru unele echipe este necesară existenţa echipelor de pitici şi juniori şi deaceea trebue să li se creeze condiţii speciale de organizare a muncii. Iată în mic o parte din realizările şi intenţiile subcomisiei centrale: instructaje precise pentru medici, antrenori, conducerea colectivului, competiţii de selecţiune cu stimulente frumoase, organizarea de tabere de juniori pentru cei mai buni sau cei ce promit, organizarea de cursuri speciale de cunoştinţe profesionale pentru antrenorii ce se ocupă de aceste echipe. Insă se pare că această situaţie nu a fost înţeleasă pe deplin de toţi cei care trebue să se ocupe de rezolvarea efectivă a acestei probleme.

In prezent şi în viitorul apropiat isvorul împrospătării de cadre îşi micşorează debitul. Se observă că echipele fruntaşe îşi duc încă existenţa cu jucători aşa zişi „bătrâni". Cei tineri — mai rari — avansaţi în prima echipă, de multe ori se prezintă cu un nivel scăzut din toate punctele de vedere.

Deaceea, astăzi mai mult ca oricând, problema de bază a fotbalului românesc, este problema cadrelor tinere, a juniorilor.

I.P. 2 — c. 3362



Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPOR
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

2

ANUL VI

1953

CUPRINSUL

Pag

Măreţele idei staliniste călăuză sigură în activitatea noastră . 1

Andrei Toanchină:
Importanţa crossului în activitatea de cultură fizică şi sport . 6

Prof. A. N. Crestovnicov şi docent L. P. Orlov:
Metodica de antrenament a gimnaştilor sovietici în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov . . 9

Prof. I. Şiclovan:
Despre bazele generale ale planificării muncii de instruire sportivă şi întocmirea planului de studii într'o secţie a colectivului sportiv 19

Dr. Adrian Ionescu:
Invăţătura lui I. P. Pavlov, baza ştiinţifică a culturii fizice medicale 27

Dr. Miron Georgescu
Contribuţii la studiul calităţilor fizice 39

Onica Botea:
Expoziţia de artă plastică din Oraşul Stalin 61

Prof. Leon Teodorescu şi asistent N. Petrescu:
In legătură cu interpretarea unor termeni în jocurile sportive . 63

COPERTA NOASTRĂ

Crossul a devenit în ţara noastră una din cele mai dragi competiţii sportive. Tinerele alergătoare luptă cu îndârjire pentru a obţine victoria în finala crossului „Să întâmpinăm 1 Mai".

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VI **Nr. 2 — 1953**

MĂREŢELE IDEI STALINISTE CĂLĂUZĂ SIGURĂ IN ACTIVITATEA NOASTRĂ

Timp de decenii în şir marele conducător al omenirii progresiste, I. V. Stalin şi-a închinat întreaga activitate celei mai nobile cauze pentru care au luptat şi şi-au vărsat sângele milioane de oameni ai muncii, cauza lichidării exploatării omului de către om, cauza construirii unei vieţi libere, fericite, îmbelşugate, cauza construirii celei mai vitale societăţi — societatea comunistă.

Nimic nu a precupeţit I. V. Stalin pentru a creea o asemenea societate. Rezultatele muncii neobosite, ale celui mai mare gigant al gândirii şi acţiunii epocii noastre, sunt întruchipate astăzi în societatea comunistă pe care eroicul popor sovietic o construieşte cu succes, în lupta şi munca popoarelor din ţările de democraţie populară care construesc victorios socialismul, în activitatea organizată a milioanelor de oameni ai muncii din ţările capitaliste, care luptă sub conducerea partidelor comuniste, — partide înarmate cu învăţătura leninist-stalinistă, pentru înlăturarea definitivă a exploatării omului de către om. Orânduirea capitalismului, a imperialismului, nu mai este în stare să dea nimic omenirii în afară de exploatare, robie şi războaie distrugătoare.

Impreună cu Lenin, I. V. Stalin a desvoltat şi a dus mai departe învăţătura despre eliberarea clasei muncitoare. A făurit şi a educat Partidul marxist-leninist, combativ, care a organizat victoria Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie, creind primul stat socialist din lume — statul muncitorilor şi ţăranilor.

I. V. Stalin este credinciosul tovarăş de luptă al marelui Lenin şi continuatorul măreţei sale opere. Sub conducerea Partidului Comunist, în frunte cu I. V. Stalin, poporul sovietic a construit victorios socialismul şi a înfăptuit măreţul program de ridicare a nivelului său material şi cultural, a repurtat victoria istorică mondială asupra fascismului în cel de al doilea război mondial, slăbind prin aceasta, în mod hotărîtor forţele duşmanilor externi ai U.R.S.S., contribuind în acest fel la formarea invincibilului lagăr al statelor iubitoare de pace, care cuprind o populaţie de peste 800 milioane oameni.

In cei aproape 30 de ani care s'au scurs dela moartea lui Lenin, Stalin nu numai că a condus zi de zi construcţia socialistă a U.R.S.S., dar el a avut o preocupare permanentă pentru desvoltarea creeatoare a ştiinţei marxist-leniniste, ridicând-o astfel pe o treaptă superioară.

Marele Stalin a înarmat Partidul Comunist al Uniunii Sovietice, poporul sovietic, oamenii muncii din toate ţările cu noi descoperiri de cea mai mare importanţă ale ştiinţei marxist-leniniste, care luminează pentru mulţi ani mersul înainte al Ţării Sovietice şi arată popoarelor căile reorganizării revoluţionare ale societăţii.

Geniala lucrare a lui I. V. Stalin: „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S.", este ultima sa lucrare care încununează magistrala sa operă teoretică şi transmite întregii omeniri un testament de o valoare inegalabilă, ştiinţa făuririi visului de veacuri al popoarelor — comunismul.

Ultimele descoperiri ale lui I. V. Stalin ajută partidele comuniste din întreaga lume să se orienteze mai uşor în situaţiile complexe, să tragă toate concluziile valabile luptei lor.

De un nepreţuit ajutor pentru partidele comuniste şi muncitoreşti din toate ţările capitaliste sunt genialele concluzii trase de I. V. Stalin în cuvântarea sa istorică la Congresul al XIX-lea, cuvântare care arată întreaga răspundere ce revine acestora în lupta pentru mobilizarea majorităţii poporului în jurul steagului libertăţilor democratice, în jurul steagului independenţei naţionale pe care burghezia le-a aruncat peste bord. Invăţătura stalinistă ajută partidele comuniste să fie pe deplin conştiente de rolul lor de purtători ai viitorului.

Genial savant, şi om de stat, inspirator şi organizator al victoriilor poporului sovietic în construcţia paşnică, I. V. Stalin a fost cel mai mare comandant de oşti al tuturor timpurilor, cel care, pe baza învăţăturii marxist-leniniste, a creat o invincibilă ştiinţă militară, a condus direct glorioasele armate sovietice în luptă, salvând astfel civilizaţia lumii întregi de barbaria fascistă.

In opera de construire a Statului Sovietic n'a existat niciun domeniu de activitate care să nu fie luminat de geniul atotbiruitoarelor idei ale lui Lenin şi Stalin, de grija părintească, comunistă, pentru om, a marilor creatori ai primului stat socialist din lume.

Unul din aceste nenumărate domenii este şi cel al activităţii de cultură fizică şi sport. Incă din primii ani ai puterii sovietice, Lenin şi Stalin au atribuit însemnătatea cuvenită pregătirii fizice a milioanelor de oameni ai muncii.

Pornind dela indicaţiile lui Marx care arată ce este educaţia fizică, că această educaţie fizică după sfărâmarea orânduirii capitaliste are menirea să sporească muncitorilor puterea şi capacitatea de muncă, în Uniunea Sovietică, sub îndrumarea permanentă a lui Lenin şi Stalin s'a creeat o largă mişcare de cultură fizică şi sport.

Diferite documente şi hotărîri ale Partidului şi Guvernului Sovietic, care au îndrumat paşii desvoltării culturii fizice spre cele mai înalte

culmi ale gloriei sportive, dovedesc în mod grăitor grija permanentă a lui I. V. Stalin față de acest domeniu de activitate care a ocupat și ocupă un loc important în activitatea Statului Sovietic.

La 27 Iunie 1923, se înființează Sovietul pentru Cultură Fizică și Sport și Sfaturile Locale pentru Cultură Fizică și Sport, iar câțiva ani mai târziu, la 13 Iunie 1925, Comitetul Central al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice a precizat sarcinile partidului în domeniul culturii fizice, indicând sarcinile organizațiilor de Partid în acest domeniu de activitate. Această hotărîre a orientat teoria și practica culturii fizice și sportului din U.R.S.S., fixându-i pentru mulți ani, caracterul și drumul ce urma să le parcurgă cultura fizică și sportul.

Deasemeni, grija stalinistă pentru cultura fizică este minunat oglindită în planurile cincinale staliniste, în bugetul de stat, care prevede în fiecare an sume tot mai mari pentru desvoltarea acestui important domeniu de activitate.

Avântul, nemaiîntâlnit în istoria omenirii pe care l-a luat știința în Uniunea Sovietică, știință care la devenit un bun al masselor celor mai largi, a făcut ca cultura fizică și sportul să se desvolte și să înflorească tocmai datorită faptului că la baza desvoltării acesteia, a stat și stă și deacum înainte cea mai înaintată știință din lume, știința sovietică.

Grija stalinistă pentru a da societății sovietice un om nou, cu trăsături noi, cu o înfățișare morală caracteristică societății comuniste, ne-o dovedesc sarcinile pe care I. V. Stalin le-a trasat la Congresul al XVI-lea al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, sarcina de „...a crește o generație de muncitori sănătoși și plini de bucurie, de viață, capabili să ridice la înălțimi nebănuite puterea Țării Sovietice și să o apere cu pieptul lor de orice atac din partea dușmanilor".

Pornind dela aceste prețioase indicații date de către I. V. Stalin, în 1931 din inițiativa Comsomolului a fost creeat și introdus, Complexul Sportiv „Gata pentru Muncă și Apărarea U.R.S.S. (G.T.O.)".

Prin introducerea complexului sportiv G.T.O., mișcarea de cultură fizică și sport sovietică și-a desvoltat și mai mult activitatea, angrenând în această mișcare masse tot mai largi de muncitori și colhoznici, căpătând astfel, un larg caracter de massă. Astfel, astăzi pe piepturile milioanelor de oameni sovietici strălucește insigna G.T.O., semn al forței și dârzeniei, al voinței și perseverenței, al înaltului patriotism în munca de construcție a comunismului, al dragostei nețărmurite pentru Patria Sovietică.

Caracterul de massă, practicarea pe baze științifice a culturii fizice și sportului, a făcut ca din rândurile masselor largi de sportivi să se ridice neîntrecuți maeștri ai sportului sovietic, maeștri ale căror nume au trecut granițele Uniunii Sovietice.

Istorica hotărîre a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice din 27 Decembrie 1948 asupra îndeplinirii sarcinilor rasate de Partid și Guvern, Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri al Uniunii Sovietice, cu privire la desvoltarea mișcării de

cultură fizică şi sport în rândul masselor şi cu privire la ridicarea măestriei sportivilor sovietici, a însemnat o nouă etapă în desvoltarea şi mai departe a mişcării de cultură fizică şi sport. Această istorică hotărîre, pune ca sarcină principală, de a cuprinde şi mai mult massele în această activitate, de a acorda toată atenţia creşterii măestriei sportive şi, pe această bază sportivii sovietici să lupte pentru a cuceri întâietatea pe plan mondial, la cele mai însemnate sporturi.

Urmând directivele lui I. V. Stalin şi ale Partidului, sportivii sovietici au întrecut pe sportivii celorlalte ţări, dovedind astfel superioritatea sportului sovietic, cel mai înaintat sport din lume.

Desvoltarea atât de mare pe care a luat-o mişcarea de cultură fizică şi sport din Uniunea Sovietică, a fost şi este posibilă datorită creerii condiţiilor materiale desvoltării acesteia, condiţii concretizate în existenţa a zeci de mii de baze şi terenuri sportive, stadioane, săli de antrenament, bazine, o largă reţea de şcoli şi institute superioare de cultură fizică şi sport, condiţii care ilustrează pe deplin acţiunea legii economice fundamentale a socialismului, lege formulată şi fundamentată în mod genial de I. V. Stalin în lucrarea sa „Problemele economice ale socialismului în U.R.S.S."

I. V. Stalin în ultima sa lucrare, îmbogăţind tezaurul marxismului, ne învaţă că pentru a pregăti o trecere reală la comunism, trebuesc realizate cel puţin trei condiţii preliminare. Una din aceste condiţii este că trebue să se ajungă „...la o asemenea creştere a nivelului cultural al societăţii, care să asigure tuturor membrilor societăţii desvoltarea multilaterală a aptitudinilor fizice şi intelectuale..."

Este neîndoelnic că în realizarea acestei condiţii, care devine o poruncă pentru întregul popor sovietic, culturii fizice şi sportului îi revin sarcini măreţe.

Iată deci cum măreţele idei staliniste au călăuzit şi călăuzesc toate domeniile de activitate ale Statului Sovietic, domenii printre care un rol deosebit îl ocupă cultura fizică şi sportul.

Ca un far luminos, ideile staliniste călăuzesc şi activitatea de fiecare zi a Partidului şi Guvernului nostru în lupta pentru construirea unei societăţi noi în ţara noastră, societatea socialistă.

Partidul Muncitoresc Român, în frunte cu iubitul nostru conducător, tovarăşul Gheorghe Gheorghiu-Dej, învăţând şi aplicând în mod creator la condiţiunile ţării noastre măreţele învăţături staliniste şi experienţa sovietică de construire a socialismului, desfăşoară o intensă activitate în domeniul industrializării socialiste, pentru transformarea socialistă a agriculturii, pe tărâmul ştiinţei şi culturii.

Urmând exemplul mişcării de cultură fizică şi sport din U.R.S.S., Partidul şi Guvernul nostru atribue culturii fizice şi sportului importanţa cuvenită considerând-o ca o problemă de stat, problemă care îşi are menirea să crească o generaţie de oameni noi, călîţi şi oţeliţi, sănătoşi, înzestraţi cu cele mai înalte trăsături ale moralei comuniste, oameni educaţi în spiritul patriotismului şi internaţionalismului pro-

letar, oameni cărora Partidul și Guvernul le încredințează sarcina construirii socialismului în Patria noastră dragă, Republica Populară Română.

Având aceste îndrumări și sprijinul permanent al Partidului și Guvernului, mișcarea noastră de cultură fizică și sport a înregistrat în anii regimului democrat popular, succese nemaiîntâlnite vreodată în țara noastră. Pe zi ce trece, masse tot mai largi de oameni ai muncii măresc rândurile sportivilor Patriei noastre, practicând cultura fizică și sportul în mod organizat în cadrul a mii și mii de colective sportive. Performanțele înregistrate de sportivii noștri, victoriile aduse Patriei cu prilejul întâlnirilor internaționale, dovedesc drumul just pe care merge mișcarea noastră sportivă, dovedesc superioritatea mișcării de cultură fizică și sport, care se desvoltă și are la bază cea mai înaintată învățătură, învățătura marxist-leninist-stalinistă.

Mergând pe același drum, având mereu în față exemplul mișcării de cultură fizică și sport din Uniunea Sovietică, a sportivilor sovietici, mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră va obține și deacum înainte noi și mărețe succese, ridicând pe culmi tot mai înalte gloria sportivă a Patriei noastre dragi.

Poporul român este mândru că face parte din lagărul unit și puternic, din lagărul democrației și socialismului, lagăr care se bazează în toată activitatea sa pe mărețele învățături ale lui Marx, Engels, Lenin, Stalin.

Alături de toți oamenii muncii, sportivii Patriei noastre luptă cu abnegație pentru îndeplinirea planului de stat, pentru îndeplinirea cincinalului în patru ani.

Sportivii din Republica Populară Română educați și crescuți de Partid vor trebui să lupte cu tot mai multă dârzenie pentru a învăța și aplica și mai departe nemuritoarea învățătură a Marelui I. V. Stalin. Ei vor trebui să devină tot mai conștienți, că nu pot munci, nu pot construi, nu pot obține succes în activitatea lor fără o temeinică însușire a ideilor Marelui Stalin, fără o dragoste și prietenie sinceră cu sportivii sovietici, cu întregul popor sovietic.

Importanța crossului în activitatea de cultură fizică și sport

de Andrei Toanchină
din Direcția Propagandei C.C.F.S.

Unul din cele mai caracteristice mijloace de răspândire a culturii fizice și de practicare a sportului de către massele largi de oameni ai muncii din țara noastră este crossul.

La crossurile de massă participă sute de mii de tineri și vârstnici — muncitori, țărani muncitori, elevi, ostași, studenți.

Crossul a devenit în țara noastră una din cele mai dragi tradiții sportive. In fiecare an se întrec în alergările pe teren variat masse din ce în ce mai mari de oameni ai muncii.

Acest interes general pentru cross își are explicații temeinice. Numeroase sunt cauzele care arată utilitatea, importanța și accesibilitatea acestei alergări sportive.

In primul rând crossul este unul din cele mai simple exerciții fizice. Alergarea pe teren variat — în prima fază — nu necesită cunoștințe speciale complicate. Cele câteva noțiuni tehnice referitoare la alergarea pe teren variat — încălzirea, ritmul în alergare, respirația, străbaterea diferitelor distanțe în conformitate cu configurația traseului — cât și noțiunile tactice pot fi ușor însușite — de către oricine este dornic să facă sport. Tocmai de aceea, crosul se adresează în mod nemijlocit masselor largi de oameni ai muncii.

Alergând în cross numeroși oameni ai muncii fac primii pași spre o activitate sportivă permanentă. Numeroase sunt exemplele care ne ilustrează că mulți dintre participanții la crossurile de massă ce s'au organizat și desfășurat până acum, odată cu trecerea liniei de sosire nu și-au încheiat activitatea sportivă ci dimpotrivă au păsit într'o activitate sportivă organizată, devenind membri ai colectivelor sportive. Mai mult decât atât, mulți dintre ei au devenit după o pregătire temeinică fruntași sportivi. Participând la cross numeroși oameni ai muncii „nesportivi" s'au convins că prin practicarea sportului nu depun eforturi suplimentare zadarnice, ci dimpotrivă foarte folositoare. De altfel, însuși crossul are un efect binefăcător asupra organismului, pe care îl întărește și călește. Cercetările științifice au dovedit că prin alergările pe teren variat, prin antrenamente planificate se produc în organism îmbunătățiri simțitoare în raport cu organismul unui om care nu face sport. Un astfel de organism poate face față treptat unui efort mereu

crescând. Astfel, sistemul muscular devine mai viguros, inima bate mai puternic, mărindu-se amplitudinea respiratorie, iar numărul respirațiilor pe minut scade dela 18-19 cât are un om neantrenat la 16, devenind așadar o respirație perfectă. Deasemenea, scade și pulsul, iar inima își îngroașă pereții și se mărește în mod favorabil.

Experiența celei mai avansate științe sportive din lume — știința sportivă sovietică — a dovedit că nu există niciun alt mijloc mai bun pentru dobândirea rezistenței generale și speciale decât crossul. Tocmai din această cauză, în pregătirea fizică generală a sportivilor alergarea pe teren variat are rolul cel mai de seamă. Maeștrii emeriți ai sportului, maeștrii sportului, sportivii fruntași, indiferent de ramura lor de specialitate, folosesc crossul pentru sporirea rezistenței. Recordmanul mondial și campionul olimpic, Iosif Sârbu, campioana lumii de tenis de masă Angelica Rozeanu, maestrul sportului Gh. Fiat, cunoscutul jucător internațional de fotbal Iosif Petchovschi, maestru sportului Ion Ioniță, și încă mulți alți sportivi fruntași, colective sportive întregi și secții pe ramuri de sport și-au inclus în programul lor de antrenament alergările pe teren variat.

Așadar, nu este nimic surprinzător în faptul că din ce în ce rândurile celor care participă la cross se îngroașe cu alte mii de oameni ai muncii care-i prețuesc foloasele și însemnătatea.

O semnificație și mai adâncă o are participarea la crossurile de massă, mai ales dacă se adaugă faptul că ele se desfășoară în strânsă legătură cu mobilizarea tuturor celor ce muncesc pentru întâmpinarea prin succese sporite în toate domeniile de activitate a celor mai de seamă sărbători ale proletariatului din lumea întreagă: 1 Mai și 7 Noembrie.

Și în acest fel, oamenii muncii din țara noastră își exprimă adânca dragoste și solidaritate față de lupta tuturor celor ce muncesc din lumea întreagă dusă împotriva asupririi și exploatării, pentru libertate și socialism. Fiecare colectiv sportiv își face un punct de onoare în a prezenta un număr cât mai mare de concurenți bine pregătiți la startul crossurilor de 1 Mai și 7 Noembrie.

In Uniunea Sovietică, crossurile ocupă un loc de frunte între concursurile sportive. Milioane de cetățeni sovietici se întrec în fiecare primăvară și toamnă în crossurile sindical comsomoliste. In Uniunea Sovietică, crossul face parte din normele obligatorii ale complexului G.T.O., baza sistemului sovietic de cultură fizică.

Sezonul de cross în Uniunea Sovietică începe din luna Martie și are rolul deosebit de important de a pregăti aspiranții în vederea trecerii normelor complexului unional G.T.O. Cu alergările pe teren variat se inaugurează sezonul activității sportive pe întreg cuprinsul marei patrii a socialismului victorios.

La crossurile sindicale comsomoliste, primele faze încep odată cu apariția primelor frunze. Participarea este atât de masivă, încât numai în R.S.S. Estonia participă la asemenea manifestații cam 15% din totalul populației.

Prima etapă se desfăşoară în colectivele sportive din fabrici, uzine, şcoli, colhozuri, etc., apoi pe raioane, regiuni şi republici şi în sfârşit toţi cei care s'au calificat îşi dispută întâietatea în campionatul unional.

Colectivele sportive desfăşoară o muncă intensă, temeinic organizată, de pregătire a participanţilor. Ei sunt împărţiţi în grupe conduse de instructori şi antrenori bine pregătiţi şi cu experienţă pedagogică, care se îngrijesc de pregătirea teoretică şi practică a concurenţilor la alergările pe teren variat. Până în ziua participării la concurs fiecare concurent face cel puţin opt antrenamente. Inaintea concursurilor participanţii la alergările de cross sunt controlaţi de medici.

Urmând acest minunat exemplu, în ţara noastră crossurile de massă au devenit evenimente de mare importanţă, adevărate sărbători ale mişcării noastre de cultură fizică şi sport.

In România burghezo-moşierească nici nu putea fi vorba despre organizarea unor crossuri de mare amploare. Alergarea pe teren variat nu interesa pe conducătorii sportului de pe acea vreme pentrucă de pe urma acestui sport nu se putea realiza beneficii. De aceea, în timpul regimului burghezo-moşieresc, totalul numărului participanţilor la cross în întreaga ţară putea fi numărat pe degete. Atleţi fruntaşi ca maestrul sportului Dinu Cristea, Radu Ioniţă şi alţii îndemnaţi de o dragoste adâncă pentru acest sport făceau sacrificii deosebite pentru a putea strânge tineretul la startul unor asemenea competiţii.

Nu este întâmplător faptul că primele crossuri la care concurenţii depăşeau numărul de 100 au fost organizate abia după 23 August 1944 de către clubul sportiv al tinerilor muncitori bucureşteni Slt. Godeanu.

Primul cross de amploare mai deosebită a fost organizat în primăvara anului 1948, de către ziarul Sportul Popular în cinstea zilei de 6 Martie. Atunci peste 500 de concurenţi, număr record pentru acea vreme, s'au prezentat la start. Dar două luni au trecut dela organizarea acestei competiţii sportive şi la crossul „Să întâmpinăm 1 Mai" din acelaş an, s'au întrecut 60.000 de concurenţi. Era o dovadă că tineretul nostru iubeşte sportul şi că prin participarea la această competiţie cinsteşte măreaţa zi a proletariatului internaţional.

De atunci, în fiecare an numărul participanţilor la crossurile „Să întâmpinăm 1 Mai" şi „Să întâmpinăm 7 Noembrie", devenite tradiţionale, a crescut neîncetat, atingând cifre impresionante, necunoscute în istoria sportului din nici o ţară capitalistă.

Această creştere a numărului de participanţi ilustrează din plin interesul mereu crescând al oamenilor muncii pentru activitatea sportivă, ilustrează în mod grăitor sprijinul pe care mişcarea noastră de cultură fizică şi sport îl primeşte permanent din partea Partidului şi Guvernului.

Crossurile, adevărate sărbători ale oamenilor muncii din ţara noastră sunt factor activ în formarea unui om sănătos, desvoltat multilateral, capabil să muncească cu spor pentru construirea socialismului şi apărarea păcii.

Metodica de antrenament a gimnaștilor sovietici în lumina învățăturii lui I. P. Pavlov *)

Prof. A. N. Crestovnicov și docent L. P. Orlov

Învățătura materialistă a lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară care a dărâmat definitiv concepția idealistă despre activitatea psihică a omului, servește drept bază pentru alcătuirea metodicii de antrenament în orice ramură de sport.

Oamenii de știință sovietici, care lucrează în domeniul sportului, înarmându-se cu hotărîrile sesiunii reunite a Academiei de Științe din U.R.S.S. și a Academiei pentru Științele Medicale din U.R.S.S., consacrată problemelor învățăturii fiziologice a lui I. P. Pavlov, sunt datori să revadă problemele de bază ale educației fizice și în special problemele de bază ale antrenamentului sportiv la toate ramurile de sport și să le dea o fundamentare firească și științifică.

Articolul de față constitue o încercare de a fundamenta metodica de antrenament a gimnaștilor sovietici de pe pozițiile învățăturii lui Pavlov.

Antrenamentul este un proces pedagogic al educației fizice foarte complicat și variat, care are ca scop pregătirea oamenilor muncii pentru munca socialistă și apărarea Patriei și care este subordonată problemelor educației comuniste.

Ca orice proces pedagogic, antrenamentul se caracterizează prin două aspecte, care sunt strâns legate între ele și anume, procesul de învățare și procesul de educație, de desvoltare, de perfecționare.

Prin antrenament sportiv, trebue să înțelegem același proces de educație fizică multilaterală, însă orientat în mod special spre obținerea rezultatelor înalte în ramura de sport aleasă sau în gimnastică.

Această problemă poate fi rezolvată în întregime numai în cazul unei atitudini conștiente față de sistemul de cunoștințe și deprinderi care se capătă în procesul de antrenament, dacă în procesul însușirii deprinderilor motrice acțiunile sunt executate în mod gândit.

Pretențiile mari față de precizia exercițiilor, condiționează necesitatea unei munci migăloase pentru perfecționarea fiecărei forme a mișcării, a tehnicii iar ca urmare și pentru perfecționarea sistematică a calităților motrice (fizice) — viteza, forța, rezistența și îndemânarea.

---

*) Articol apărut în „Teoria i practica fizicescoi culturî" Nr. 11 — 1952.

Aceasta din urmă, trebue privită ca perfecţionarea posibilităţilor de coordonare ale omului, pe baza desvoltării vitezei, forţei şi rezistenţei. Analizând activitatea motrică variată a gimnaştilor, noi putem observa că apar diferite stereotipuri dinamice motrice, dela cele mai simple până la cele mai complicate.

Toate exerciţiile tipice pentru gimnastica sportivă — exerciţiile cu balans la aparate, săriturile cu sprijin, exerciţiile acrobatice dinamice, precum şi elementele de bază cele mai grele ale exerciţiilor libere — se caracterizează prin trăsături asemănătoare, comune pentru toate aceste grupe.

Prezentându-se sub forma unor deplasări variate ale corpului gimnastului faţă de aparat sau duşumea, toate aceste exerciţii se realizează prin modificarea poziţiilor reciproce ale diferitelor părţi ale corpului, modificare care constă din actele motorii cele mai simple, din flexiunea şi extensia întregului corp sau a unor părţi ale lui (mai ales în articulaţiile umerilor şi cele coxo-femurale în cele ale coloanei vertebrale, precum şi în articulaţiile coatelor, radio-carpiene, genunchilor şi glesnelor).

Deoarece numărul acestor mişcări simple este limitat, toate formele variate ale acestor exerciţii pot fi considerate ca variante ale unor structuri motorii tipice, al căror număr este relativ mic.

Fiecare din aceste structuri se caracterizează printr'o anumită succesiune în modificarea poziţiei reciproce a părţilor corpului, adică prin îndoirea şi întinderea în unele articulaţii, precum şi printr'o anumită viteză, încordare musculară şi amplitudine a acestor mişcări simple.

Astfel, în exerciţiile cu balans la aparate, sunt cinci structuri motrice de bază : [1])

1) mişcări prin întindere — întinderea în articulaţiile coxo-femurale din poziţia atârnat sau sprijin cu corpul îndoit, urmat de o îndoire de scurtă durată (reţinerea picioarelor) ;

2) mişcări cu balans înainte — îndoirea în articulaţiile coxo-femurale urmată de întindere — executate în a doua jumătate a balansului înainte ;

3) mişcări cu balans înapoi, executate mai ales datorită extensiei ce se realizează prin mişcarea liberă „de biciuire" a picioarelor înapoi ;

4) rotări — îndoirile şi întinderile se alternează într'o succesiune diferită în funcţie de sensul rotaţiei, de poziţia gimnastului faţă de aparat în timpul executării rotării, de poziţia de plecare şi de cea finală ;

5) balansuri cu picioarele — pe lângă îndoiri şi întinderi (necesare pentru mişcarea picioarelor şi a întregului corp pe deasupra sprijinului şi peste acesta) ; ele se caracterizează şi prin deplasarea greutăţii corpului la stânga şi dreapta, înainte şi înapoi, în funcţie de modificarea condiţiilor de sprijin (de pe ambele braţe pe unul singur şi invers).

In exerciţiile acrobatice cu caracter dinamic, unde modificarea poziţiei corpului, în genere, este condiţionată de îndoirea corpului în toate

1) Fără a cita aparte legănarea şi subbalansarea, care sunt părţile componente ale fiecăreia.

articulaţiile (gruparea), precum şi prin mişcări asemănătoare mişcărilor din exerciţiile cu balans la aparate, vom avea rostogoliri, răsturnări, salturi sau mişcări prin întindere iar în sărituriile cu sprijin — sărituri drepte, laterale, rostogoliri şi răsturnări.

Fiecare din structurile tipice specificate, se caracterizează printr'o anumită succesiune a încordărilor musculare proprie, care asigură ritmul mişcărilor corespunzătoare diferitelor părţi ale corpului, ritmul actelor motrice simple. Acest fapt ne dă posibilitatea de a defini fiecare din aceste structuri ca un anumit sistem al acestor acte motrice.

Structura tipică a mişcărilor este legată de corelaţiile corespunzătoare de spaţiu şi de timp ale proceselor nervoase din scoarţa marilor emisfere, care unesc şi reglează activitatea complicată a tuturor sistemelor organismului omului. Cu alte cuvinte, mişcărilor care fac parte dintr'o anumită grupă (structură) le corespunde un stereotip dinamic comun în ceeace priveşte conturul de bază, stereotip care se precizează şi se detailează în fiecare deprindere motrică concretă. De aceea, studiind o astfel de deprindere motrică, la alegerea diferitelor procedee metodice trebue să se ţină seamă de legile fiziologice ale formării stereotipului dinamic motor. După cum arată cercetările catedrei de fiziologie dela Institutul de Cultură Fizică P. F. Leshaft, în formarea stereotipului dinamic motor la gimnaşti participă o serie de analizori.

Executarea exerciţiilor de gimnastică (rotări, răsturnări, salt, urcări, balans cu picioarele, etc.), este însoţită de excitarea aparatului vestibular; pentru orientarea în mediul înconjurător, un mare rol îl are analizorul vizual şi anume partea lui periferică; modificarea poziţiei capului în momentul trecerii în sprijin excită terminaţiile nervoase din muşchii şi tendoanele gâtului; aplecarea capului în jos produce excitarea aparatului otolitic; modificări în distribuirea sângelui în diferite poziţii duc la excitarea interoceptorilor etc.

In cele din urmă, impulsurile care apar în timpul exerciţiilor, se ciocnesc în scoarţa marilor emisfere, se sistematizează şi formează stereotipul dinamic corespunzător.

Procesul de formare a deprinderii motrice este alcătuit din mai multe etape (faze) strâns legate între ele, care corespund în întregime fazelor de formare a reflexelor condiţionate. Ca etape de bază, de obicei sunt considerate: a) crearea imaginii elementare despre mişcarea învăţată; b) însuşirea directă a mişcării; c) fixarea deprinderii motrice.

Sarcina de bază a primei etape de învăţare, va fi crearea imaginii despre mişcarea învăţată. Procedeele metodice folosite de profesor trebue să se bazeze, după posibilitate, pe o cât mai amplă şi mai completă utilizare a tuturor sistemelor aferente, pe o influenţă cât mai puternică asupra elementelor componente ale analizorului complex şi pe utilizarea maximă a experienţei motrice a gimnastului.

Rezolvarea acestei probleme trebue să activeze funcţia raţională a celui de al doilea sistem de semnalizare în raport cu prima şi, prin aceasta să accelereze procesul de creare a imaginii motrice corecte,

deoarece omul, spre deosebire de animale, simte şi percepe lumea ca o fiinţă ce cugetă.

In acest caz, procedeele metodice de bază sunt arătarea exerciţiului sau demonstrarea lui cu ajutorul materialelor didactice, filme etc. şi explicarea părţilor principale ale tehnicii execuţiei lui.

Experienţa motrică a gimnastului, care este strâns legată de îmbogăţirea treptată a fondului terminologic, are o importanţă mare în formarea rapidă a imaginilor motrice corecte.

In gimnastică, în procesul învăţării, trebue neapărat să se dea denumirea precisă din punct de vedere terminologic a mişcării învăţate, denumire care stabileşte începutul şi conţinutul ei în general.

Mai târziu acest fapt este confirmat de multe ori prin execuţia exerciţiului şi, în felul acesta, formarea imaginii motrice, în legătură cu denumirea exerciţiului, are o bază alcătuită din apariţia senzaţiilor chinestezice corespunzătoare. Cu cât activitatea motrică este mai amplă, cu atât fondul terminologic este mai bogat, cu atât diferitele imagini motrice sunt mai puternic desvoltate.

Demonstrarea exerciţiului dă o imagine generală asupra formei exterioare şi succesiunii mişcărilor care îl compun, influenţând în primul rând asupra receptorului vizual. Denumirea terminologică precisă a exerciţiului, care precede demonstraţia, restabileşte într'o măsură oarecare, în memoria motrică a gimnastului, imaginea despre senzaţii, în primul rând cele chinestezice (bazate pe experienţa motrică anterioară a gimnastului). Aceasta îl pregăteşte pentru perceperea vizuală conştientă a mişcării, adică în timpul demonstrării exerciţiului activitatea primului sistem de semnalizare este deja reglată de cel de al doilea.

Explicarea tehnicii exerciţiului (numai a părţilor mai importante), care urmează după demonstrare, contribue şi mai mult la perceperea mişcării demonstrate, activizează gândirea gimnastului şi restabileşte mai clar în scoarţa marilor emisfere legăturile (stereotipul dinamic) reflexe-condiţionate corespunzătoare exerciţiului învăţat, legături care se bazează deasemenea pe experienţa motrică anterioară a gimnastului.

Posibilitatea acestei restabiliri este determinată de faptul că exerciţiile folosite mai înainte, precum şi exerciţiul învăţat, fac parte din aceeaşi structură motrică tip.

Al treilea procedeu care termină faza întâia şi începe pe cea de a doua, constă din încercarea (sau o serie de încercări) de a executa exerciţiul propus. In timpul execuţiei imaginea anterioară se precizează datorită perceperii directe de către scoarţă a senzaţiilor chinestezice (analizor motric). Procedeul metodic specific pentru gimnastică, ce este folosit la primele încercări ale elevilor de a executa, constă în ajutorul dat de profesor, ajutor care este adeseori folosit în procesul de antrenament, mai ales cu grupele feminine.

Importanţa ajutorului constă în primul rând în faptul, că la gimnast apar senzaţiile corespunzătoare execuţiei corecte a exerciţiului. Ajutorul acordat, în măsură necesară şi în momentul oportun, nu numai că creează senzaţiile corespunzătoare unei execuţii corecte a exerciţiului,

dar şi ajută să se perceapă părţile „cheie" ale tehnicii exerciţiului, momentele când se depun eforturile musculare principale, intensitatea acestora, independent de gradul de pregătire specială a gimnastului şi de precizia imaginilor anterioare şi contribue la apariţia relaţiilor reciproce de spaţiu între gimnast şi aparat.

Trebue să ţinem seama de faptul că abuzul în ceeace priveşte acordarea ajutorului, îl va transforma pe acesta din urmă într'un excitant exterior. El va deveni o parte integrantă a stereotipului dinamic şi în cele din urmă va împiedica executarea independentă a exerciţiului. Prezenţa antrenorului poate să devină absolut necesară pentru o executare reuşită. Deaceea, la momentul oportun ajutorul nu se va mai acorda.

La însuşirea chiar a celor mai simple exerciţii de gimnastică (mişcări de braţe în exerciţiile libere, poziţia picioarelor şi a labelor în atârnări şi sprijiniri elementare), cu toate indicaţiile date de profesor, se pot observa poziţii complet greşite ale mâinilor şi braţelor, depărtarea picioarelor, îndoirea genunchilor şi alte amănunte proprii formei exerciţiului respectiv. Acest fapt ne arată că în prima fază a învăţării, adică la începutul formării stereotipului motric, procesul iradierii predomină asupra concentrării.

In a doua fază de formare a deprinderii motrice, exerciţiul care se învaţă se repetă de mai multe ori, iar antrenorul în acest timp, arată lipsurile şi impreciziile în execuţie. Sunt cazuri când indicaţiile antrenorului pot provoca procesul de inhibiţie în unele părţi ale stereotipului sau chiar a întregului exerciţiu. Astfel cerinţa antrenorului de a nu îndoi picioarele în timpul executării urcării prin balans înapoi la paralele (din sprijin pe braţe) şi tendinţa gimnastului de a executa această cerinţă, va atrage după ea neexecutarea urcării.

Desvoltarea procesului inhibitor de concentrare se produce treptat pe măsura repetării exerciţiului la indicaţiile verbale corespunzătoare ale profesorului şi asigură procesele de deosebire, diferenţiere în analizatorul motric. Pentru această fază este caracteristică continuarea formării stereotipului dinamic.

Procesul de formare a deprinderii motrice în această etapă se desfăşoară în salturi; aceasta depinde de gradul de antrenament al diferitelor componente ale analizatorului complex, de capacitatea de a coordona mişcarea şi de pregătirea fizică generală a gimnastului.

Cercetările făcute asupra antrenamentului maeştrilor (de E. V. Copâtov 1950—1951) ne arată că ei scapă treptat de greşeli şi lipsuri, calitatea execuţiei exerciţiului se îmbunătăţeşte, mai rar se întâmplă încercări nereuşite şi apoi, într'o perioadă, calitatea execuţiei devine relativ stabilă cu mici oscilaţii în limitele execuţiei excelente. Ultimul fapt constitue indiciul celei de a treia — a ultimei — faze de însuşire a deprinderii motrice respective. In practică, aceasta se exteriorizează prin faptul că gimnastul poate să execute elementul respectiv în legări şi combinaţii, adică legat cu elementele precedente şi cele următoare în diferite combinaţii.

Acest rezultat confirmă perfecţionarea continuă a stereotipului di-

namic: posibilităţile funcţionale ale diferiţilor analizori se măresc ceeace la rândul lor permite de a executa exerciţiul excluzând unii analizori, în afară de cel chinestezic, prin a cărui participare se obţine mai ales rezultatul arătat mai sus. Unele componente ale exerciţiului se automatizează, stereotipul dinamic motor format se fixează şi devine deprindere motrică.

In acest stadiu de desvoltare a stereotipului, o componenţă a mişcării însăşi, poate servi ca stimulent pentru executarea mişcării în întregime.

Procedeele metodice folosite în faza a doua şi a treia nu trebue să se rezume numai la constatarea greşelilor şi lipsurilor (ceeace are importanţă în primul rând pentru profesor şi nu pentru elev), ci trebue să se prevadă mai ales înlăturarea acestora. Ele constă din indicaţii verbale scurte, concrete, ce se referă la început la greşeli importante, iar pe urmă la cele mai mărunte amănunte de al doilea ordin ale mişcării. Pentru aceasta se folosesc diferiţi excitanţi auditivi (o comandă dată cu voce, bătaia palmelor). Toate aceste procedee contribue la formarea stereotipului dinamic corespunzător al proceselor nervoase în scoarţa marilor emisfere şi care condiţionează ritmul exerciţiului învăţat.

La învăţarea exerciţiilor libere muzica poate fi unul dintre procedeele metodice. Constituind o completare a demonstrării şi a explicaţiei, mai târziu muzica (în cazul când exerciţiul se repetă de mai multe ori) devine o parte componentă a excitantului complex, care acţionează asupra analizorului auditiv şi care provoacă anumite emoţii. Perceperea aceleiaşi melodii, alese pentru exerciţiul respectiv, parcă ar reaminti gimnastului acele explicaţii pe care el le-a auzit dela profesor, adică activizează funcţia celui de al doilea sistem de semnalizare şi ajută ca exerciţiul să fie însuşit mai repede şi mai bine (A. N. Larionova, 1952).

Din analiza componenţilor izolaţi, a stereotipului dinamic şi a gradului de antrenament al diferiţilor analizori, reiese necesitatea de a creia în timpul procesului de antrenament, condiţii care produc o activitate mărită a fiecărui analizor, pentru a distinge senzaţiile care apar în procesul executării exerciţiului şi pentru ca, folosind cel de al doilea sistem de semnalizare, să reglăm mai bine activitatea primului sistem de semnalizare.

Aceste condiţii pot fi realizate prin diferite căi. Astfel, în cazul când se antrenează un exerciţiu de echilibru unul dintre analizori poate fi eliminat, mărind prin aceasta activitatea celorlalţi. De exemplu, la executarea unor mişcări care nu sunt legate de căderi periculoase, închiderea ochilor va contribui la intensificarea activităţii aparatului vestibular, va mări sensibilitatea tactilă şi proprioceptivă.

Cel mai accesibil procedeu, folosit în practică, este executarea exerciţiului în condiţii mai grele sau să existe încercarea de a executa un exerciţiu mult mai greu decât cel învăţat, însă care are aceeaşi structură motrică „printr'un exerciţiu mai greu la unul mai uşor". Aceleaşi exerciţii de echilibru este bine să se facă nu numai pe o

bârnă lată ci şi pe una mai îngustă şi chiar pe banca de gimnastică întoarsă cu muchia în sus. In exerciţiile la inele, în care se învaţă urcarea prin răsturnare în sprijin, este bine ca să se propună elevului să încerce executarea răsturnării în stând pe mâini ; la învăţarea saltului înapoi din sprijin, în sprijin la paralele — să se execute salt înapoi stând pe mâini, etc.

Acest procedeu este interesant şi prin faptul că unii gimnaşti, care posedă diferiţi analizori destul de bine antrenaţi şi au imagini motrice destul de clare, bazate pe experienţa anterioară, pot executa exerciţii mult mai grele decât cel învăţat. Aplicarea acestui procedeu, în multe cazuri, scurtează procesul de pregătire a gimnaştilor din categoriile superioare.

Aceeaşi formă a mişcărilor, care caracterizează structurile motrice luate izolat, ne dă posibilitatea de a găsi legături între ele. Analizând mişcarea prin balans înainte şi cea prin întindere putem observa uşor, că la învăţarea celor mai simple exerciţii din grupa întâia se creează imagini şi legături necesare pentru însuşirea mai rapidă a exerciţiilor din grupa a doua. In acest caz, are loc transferarea stereotipului stabilit dela o structură la alta ; însuşirea exerciţiului dintr'o structură ajută la învăţarea mai rapidă a exerciţiului dintr'o altă structură.

In acelaş timp, exerciţiile care fac parte din diferite structuri, în cazul când sunt învăţate imediat unul după celălalt, uneori produc o oarecare inhibiţie a scoarţei marilor emisfere. Ritmul proceselor nervoase, tipic pentru structura primului exerciţiu, obişnuit pentru gimnast şi deja consolidat suficient prin repetări multiple şi prin senzaţiile corespunzătoare, împiedică într'o anumită măsură, însuşirea ritmului nou, împiedică apariţia (crearea) unui alt stereotip dinamic motor, care este nou.

De cele mai multe ori, noi observăm aceste piedici la învăţarea exerciţiilor executate cu balans înapoi (mai ales urcările), după ce au fost învăţate (fiind mai simple) exerciţiile cu balans înainte.

In mişcările cu balans înainte, îndoirea şi întinderea corpului din articulaţiile coxo-femurale, care sunt tipice pentru structura respectivă, pot fi controlate uşor cu ajutorul vederii ; amplitudinea acestor mişcări nu este limitată, ca urmare a faptului că mobilitatea articulară este destul de mare. Perturbările mici ale ritmului acestei structuri sunt compensate uşor prin modificări corespunzătoare ale amplitudinii şi vitezei de îndoire şi întindere.

In urcările cu balans înapoi, condiţiile sunt mai puţin favorabile şi putem spune chiar opuse.

Controlul vizual este mai greu de efectuat. Executarea urcării este posibilă numai în cazul amplitudinii maxime a extensiei, care este limitată prin structura anatomică a articulaţiilor, iar perturbarea ritmului, coordonarea între eforturile musculare ale braţelor şi inerţia corpului, atrag după sine neexecutarea exerciţiului. Cea mai frecventă greşală a începătorilor, la executarea urcării prin balans înapoi din sprijin pe antebraţe, este îndoirea corpului în articulaţiile coxo-femurale,

adică tendinţa de a trece în sprijin cu ajutorul mişcărilor tipice pentru urcarea prin balans înainte. Cu toate că urcarea, executată cu o astfel de tehnică reuşeşte, gimnastul care o foloseşte nu va putea progresa din punct de vedere tehnic.

Trebue să tragem următoarea concluzie: la alegerea exerciţiilor pentru lecţie, trebue să căutăm, ca în primele etape ale învăţării la diferite aparate să se execute exerciţii care au aceeaşi structură sau o structură apropiată. Cea mai bună planificare va fi aceea în care exerciţiile din partea fundamentală care se execută la primul aparat, vor fi pregătitoare pentru exerciţiile noi, care se învaţă la al doilea aparat. Antrenamentul din cursul întregului an, folosit pentru ramurile sportive ale gimnasticii, condiţionează o oarecare particularitate a schemei, pe care o folosesc cei mai mulţi, în împărţirea procesului de antrenament sportiv pe perioade. O influenţă mare asupra conţinutului perioadelor şi asupra corespondenţei acestora cu anotimpurile anului, o au cele două cicluri de concursuri care se dispută în fiecare an.

Ca primă perioadă, cu care trebue să începem ciclul unui antrenament anual în gimnastică, trebue să considerăm perioada, care deobicei este numită de trecere. Această denumire, relativ potrivită şi corectă pentru sport, în gimnastică determină destul de neprecis conţinutul perioadei. Ea trebue să fie numită pregătitoare (A. A. Jirov, 1952).

Indiferent de calificarea tehnică a gimnastului, conţinutul acestei perioade este alcătuit din pregătirea fizică generală multilaterală, care dă o bază solidă pentru pregătirea tehnică specială a gimnastului.

Acest procedeu folosit pentru stabilirea conţinutului primei perioade de antrenament se bazează pe practica existentă, care are o mare importanţă pentru creşterea rapidă a măestriei la gimnaştii care participă la concursurile prevăzute în cele două cicluri ale anului. Participarea în concursuri care încheie fiecare ciclu de antrenament, cere din partea gimnastului o mare încordare a tuturor forţelor. Efortul principal în aceste cazuri este depus de sistemul nervos.

La începutul perioadei de trecere, în cazul când gimnastul se antrenează sistematic de mai mulţi ani, este absolut necesar ca să-i dăm posibilitatea să se odihnească şi în primul rând să se odihnească sistemul lui nervos. Aceasta se obţine relativ prin micşorarea treptată a efortului şi, mai ales, prin trecerea la o activitate cu alt caracter, iar ca urmare şi la un efort de alt caracter. In această perioadă gimnastul trebue să se odihnească în mod activ şi în acelaş timp să acumuleze energia şi forţa necesară pentru un antrenament mai intens şi mai greu.

Perioada următoare este cea pregătitoare (ea trebue să fie denumită de trecere). Scopul ei este trecerea rapidă dela pregătirea fizică generală, cu mijloacele ei variate, la pregătirea tehnică generală şi specială care are o sferă relativ limitată în ceeace priveşte mijloacele specifice. Durata acestei perioade se stabileşte în funcţie de gradul de

antrenament. Cu cât gimnastul are o categorie sportivă mai mare, cu atât perioada pregătitoare este mai scurtă.

Conținutul perioadei de bază este alcătuit din învățarea tehnicii exercițiilor de gimnastică, care formează mijloacele de bază ale gimnasticii sportive și din perfecționarea acestei tehnici. Este bine ca perioada de bază să fie împărțită în trei etape succesive și anume: pregătirea tehnică generală, pregătirea specială și etapa care precede concursurile. Pregătirea fizică generală trebue să fie obiectul căruia i se va acorda o deosebită atenție în toate etapele perioadei de bază.

In prima etapă, gimnastul își însușește formele de bază ale mișcărilor și exercițiilor tipice pentru gimnastică (acrobatice, la aparate și sărituri cu sprijin). In cazul când procesul de antrenament are un asemenea conținut, gimnastul primește acea rezervă necesară de exerciții, care reprezintă structurile motrice de bază, rezervă care creează premize pentru apariția mai târziu a stereotipurilor dinamice motrice stabile. Experiența motrică a gimnastului se îmbogățește, se acumulează elemente și legături care sunt folosite pe urmă de gimnast în combinații libere. Aptitudinea de a-și însuși mișcări noi se perfecționează, se creează baza pentru pregătirea tehnică.

Conținutul etapei a II-a a perioadei de bază va fi alcătuit din învățarea programei concursurilor, care încheie primul ciclu al antrenamentului anual. Se învață și se perfecționează exercițiile impuse și libere, care fac parte din concursurile respective. Sarcina acestei etape se va reduce la însușirea îmbinărilor, a unor părți din exerciții și la perfecționarea elementelor (relativ puține la număr) izolate în variante și îmbinări necunoscute încă. In acest timp este necesar să continuăm și munca asupra perfecționării calităților motrice de bază — forța, rezistența și într'o oarecare măsură, îndemânarea. In această etapă se fixează stereotipuri dinamice, motorii de bază ale proceselor nervoase care asigură executarea liberă a elementelor și îmbinărilor de bază din program. In etapa premergătoare concursurilor pregătirea gimnastului pentru aceasta se termină. Sarcina de bază a acestei etape este îmbinarea tuturor aspectelor pregătirii speciale tehnice, pregătirea fizică generală, moral-volitivă și cea tactică.

Dacă în etapele precedente sarcina pregătirii tehnice și a celei fizice generale era formarea stereotipului proceselor nervoase, care condiționează executarea diferitelor părți ale exercițiilor din program, atunci în ultima etapă trebue să fie creat stereotipul dinamic motor complicat care determină intensitatea și succesiunea eforturilor musculare și o muncă coordonată a tuturor sistemelor din organism, necesară pentru însușirea întregii combinații.

In această etapă a perioadei de bază, trebue să obținem rezultatul ca o componență izolată a exercițiului (element, îmbinare) să devină stimulent pentru executarea celor următoare și a întregului exercițiu. Evident că în acest timp se produce și perfecționarea forței și a rezistenței, care în cele din urmă condiționează posibilitatea rezolvării acestei probleme.

In acest timp, procesul de antrenament trebue să se desfăşoare în condiţii foarte asemănătoare celor de concurs fapt care va ajuta îmbunătăţirea pregătirii tactice şi moral-volitive a gimnastului.

Nu se pot trasa graniţe precise între diferitele etape ale perioadei de bază. Unele îmbinări din programul concursurilor pot fi învăţate în prima etapă; antrenamentul funcţional — în parte— poate să devină conţinutul etapei a doua; totul va depinde de pregătirea tehnică şi fizică generală a gimnastului. Totuşi, sarcinile speciale ale primelor două etape nu trebue să fie trecute în cea de a treia. Etapa a treia se încheie prin concurs. Deoarece, în majoritatea cazurilor, la sfârşitul fiecărui ciclu sunt câteva concursuri, între ele se repetă etapa premergătoare concursurilor. O atenţie deosebită trebue acordată lichidării lipsurilor pregătirii tehnice şi tactice care au fost observate în timpul concursurilor.

Despre bazele generale ale planificării muncii de instruire sportivă și întocmirea planului de studii într'o secție a colectivului sportiv

de conferențiar I. Șiclovan
dela I. C. F.

Planificarea muncii de instruire sportivă, implică luarea unor serii de măsuri care să permită desvoltarea capacității sportivilor în conformitate cu sarcinile concrete reclamate de natura competițiilor în care participă aceștia.

Ca atare, antrenamentul, trebue să se desfășoare după un plan precis care să corespundă prin conținutul lui realizării sarcinilor pedagogice propuse la o anumită perioadă mai mult sau mai puțin îndepărtată.

I.V.Stalin ne arată că „nu putem merge înainte, dacă nu știm încotro să mergem, dacă nu cunoaștem ținta mersului nostru. Nu putem construi fără perspective, fără convingerea că începând să construim economia socialistă, o vom construi până la capăt".

Putem desprinde în mod clar că pentru a merge înainte, pe de o parte trebue să cunoaștem unde vrem să ajungem, iar pe de altă parte să organizăm activitatea de așa natură, încât să indeplinim ținta în timp util. Aceste două laturi se întregesc și numai luate împreună pot să ne ducă la realizarea celor propuse.

Alcătuirea planurilor, în vederea realizării sarcinilor pedagogice propuse la o anumită dată, trebue bine studiate. Ele trebue să se sprijine pe datele Fiziologiei, Psihologiei, Pedagogiei, Teoriei Educației Fizice, Biomecanicei igienei și controlului medical — și respectând aceste date conținutul antrenamentului se va apropia tot mai mult de îndeplinirea întocmai a țintei propuse.

Se mai obișnuește încă în practica unor profesori sau antrenori ca atunci când le ceri planificarea, să prezinte niște „documente" — pedant întocmite dar lipsite de conținut, fiindcă ele nu oglindesc munca vie, ci sunt rupte de colectivul căruia, chipurile, s'ar adresa. Ei identifică planurile cu însăși planificarea procesului pedagogic, ei consideră că atunci când planurile sunt întocmite au terminat și planificarea. Ei nu înțeleg încă suficient că planul nu este altceva decât începutul și că abia după ce planul este pus în aplicare, după ce sportivii încep să răspundă într'un fel sau altul la conținutul planului, abia atunci putem

vedea dacă planul corespunde sau nu, dacă a fost sau nu bine întocmit, dacă el a respectat datele Fiziologiei, Psihologiei, Pedagogiei, Teoriei, Biomecanicei, etc.

Deci documentele în sine nu pot să fie identificate cu însăşi planificarea procesului pedagogic.

In tezele lui I. V. Stalin, în privinţa planificării, ni se arată că: „legea desvoltării planificate a economiei naţionale, dă organelor noastre de planificare *posibilitatea* să planifice just producţia socială. Dar *posibilitatea* nu trebue confundată cu *realitatea*. Acestea sunt două lucruri diferite. Pentru a transforma această posibilitate în realitate, trebue să studiem această lege economică, trebue să ne-o însuşim, trebue să învăţăm s'o aplicăm în deplină cunoştinţă de cauză, trebue să alcătuim asemenea planuri care să oglindească pe deplin cerinţele acestei legi. Nu se poate spune că planurile noastre anuale şi cincinale oglindesc pe deplin cerinţele acestei legi".

Este logic deci, faptul că planificarea trebue înţeleasă sub raportul în care planurile întocmite (posibilitatea) cuprind şi asigură desvoltarea corectă a procesului pedagogic al instruirii sportive la ţinta dorită (realitatea).

In consecinţă, documentele de planificare dacă nu se apropie şi nu reflectă desfăşurarea vie a procesului pedagogic, mersul lui înainte, rămân forme fără valoare lucruri formale. Nu existenţa în sine a planurilor ne dă certitudinea unei bune planificări, ci aceasta o avem numai atunci când aceste planuri sunt întocmite pe baza cunoaşterii şi aplicării datelor ştiinţifice care permit desfăşurarea procesului pedagogic în mod corespunzător realizării sarcinilor propuse.

Inainte de a trece la întocmirea planurilor, este necesar să arătăm că pentru o corectă planificare trebue să ne conducem după următoarele cerinţe :

1. Imbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente.
2. Precizarea verigii fundamentale.
3. Indeplinirea ritmică.
4. Activitatea creatoare a masselor.
5. Controlul.

Prin prima cerinţă trebue să înţelegem legătura ce trebue să existe între planurile eşalonate pe o durată mai mare şi acelea pe o perioadă mai mică.

In ceeace priveşte planul de perspectivă el trebue să cuprindă sarcinile pedagogice pentru o perioadă mai largă (în fapt, astăzi în practica antrenorilor), aceasta se alcătueşte în general pe timp de un an.

Practica activităţii sportive însă ne arată că acest lucru este insuficient, deoarece în unele cazuri, planificarea trebue să se facă pe o perioadă de mai mulţi ani.

Pregătirea noastră pentru Jocurile Olimpice din 1956, trebue declarată ca începută. Anii 1953, 1954, 1955 sunt ani ai planurilor curente, care treptat trebue să contribue la îndeplinirea sarcinilor pedagogice din 1956.

Nu trebue să considerăm însă, că această planificare de perspectivă o vom face numai cu ocazia întâlnirilor internaţionale deosebit de importante şi disputate la intervale de ani bine precizaţi, ci acelaş lucru se impune şi colectivelor noastre sportive.

Exemplul antrenorilor sovietici trebue să ne stea călăuză: în Uniunea Sovietică s'a luat atitudine tot mai hotărîtă împotriva considerării planului anual de antrenament ca plan de perspectivă şi se arată că acest lucru trebue revizuit, trebue ca în general colectivele sportive, antrenorii, să privească mult înainte.

Sportul nostru, are create din partea Partidului şi Guvernului condiţii deosebit de favorabile, fapt care trebue să determine massa profesorilor şi antrenorilor să privească viitorul cu încredere şi optimism, să se gândească şi să ridice sportul nostru pe o treaptă tot mai înaltă, pentru a-l face fruntaş pe plan internaţional. Acest lucru se poate face însă, numai în baza stabilirii unor sarcini pedagogice care îndeplinite, să asigure o pregătire fizică, tehnică şi tactică, la înălţimea celui mai avansat nivel din fiecare ramură sportivă.

A doua cerinţă, a precizării verigii fundamentale, în munca de instruire sportivă constă din faptul că activitatea planificată trebue să ne arate problema esenţială care condiţionează şi pe celelalte şi care depind de rezolvarea problemei esenţiale. In raportul făcut la plenara comună a Comitetului Central şi a Comisiei Centrale de Control a P.C.U.S. din 7.I.1933, I. V. Stalin, vorbind despre sarcina fundamentală a planului de cinci ani şi calea de realizare a ei, a arătat că „Pentru ca să înfăptuim un asemenea plan, trebue, înainte de orice, să găsim veriga de bază a planului; căci găsind această verigă de bază şi prinzându-ne de ea, am putut trage toate celelalte verigi ale planului. Care a fost veriga de bază a planului de cinci ani? Veriga de bază a planului de cinci ani a fost industria grea cu pivotul ei — construcţia de maşini. Căci numai industria grea este în stare să reconstruiască şi să pună pe picioare şi industria şi mijloacele de transport şi agricultura. Cu ea trebue începută înfăptuirea planului de cinci ani".

Tot aşa în domeniul nostru, al instruirii sportive. Să presupunem în fotbal: putem forma 16 jucători perfecţi; dacă însă aceştia nu alcătuesc o echipă omogenă, cu un stil ofensiv, bazat pe o concepţie tactică ale cărei trăsături să conste din jocul rapid în permanentă mişcare şi finalitate, nu am format ceeace ne trebue.

Precizarea verigii fundamentale deci, se impune în orice ramură sportivă şi este o chezăşie a reuşitei planificării, a realizării problemei centrale din care decurg şi celelalte.

A treia cerinţă este aceea a îndeplinirii ritmice a planului.

Această cerinţă trebue înţeleasă în primul rând prin aceea că activitatea trebue să se desfăşoare în mod sistematic. Antrenorii nu trebue să permită pe de o parte întreruperi ale antrenamentului, iar pe de altă parte să nu forţeze atingerea grabnică a unor obiective, fapt care poate periclita sănătatea sportivilor.

In acelaş timp trebue să înţelegem că factorii care intră în conţinutul antrenamentului, să se succeadă în importanţă de aşa natură ca să pregătim sportivii în mod corespunzător.

Astfel, dacă în perioada pregătitoare nu asigurăm o suficientă pregătire fizică, în perioada fundamentală, este clar, că nu vom putea ţine pas cu cerinţele concrete ale activităţii.

Dacă exagerăm în ceeace priveşte pregătirea tehnică şi nu vom avea grije ca aceasta să se însuşească în conformitate cu cerinţele tactice putem spune că am greşit.

Se impune deci, ca în afara asigurării unui ritm corespunzător de activitate, în planurile noastre succesiunea şi sistematizarea factorilor conţinutului antrenamentului să primească locul şi importanţa cuvenită în funcţie de cerinţele curente ale diferitelor etape care merg spre realizarea ţintei propuse.

Prin a patra cerinţă, aceea a activităţii creatoare a masselor, trebue să înţelegem activitatea conştientă, creatoare a antrenorilor şi a sportivilor, în timpul desfăşurării antrenamentului.

Ei pot găsi metode noi, mai bune, pe baza cărora realizarea sarcinilor să se îndeplinească mult mai uşor, mai repede şi calitativ mai bune. In repetate rânduri acest lucru a fost verificat în practică prin faptul că sportivii au creat, de exemplu, pentru îmbunătăţirea pregătirii tehnice o serie de aparate ajutătoare, exerciţii, etc., pe baza cărora planul de pregătire tehnică s'a putut îmbunătăţi şi obţine într'un timp mult mai scurt, decât cel planificat.

Experienţa largă a antrenorilor şi sportivilor dă posibilitatea depăşirii unor obiective planificate. Pentru aceasta colectivul, antrenor sportiv, trebue să funcţioneze perfect, să existe încredere deplină, unitate de voinţă şi luptă.

A cincea cerinţă a controlului, reprezintă în procesul de instruire sportivă, factorul care verifică îndeplinirea planului, orientarea lui pe noi făgaşuri în funcţie de modul în care sportivii şi-au însuşit sau nu materialul din planul antrenamentului. In această privinţă, concretizarea acestui principiu este efectuată în practica antrenorilor noştri prin norme de control, antrenamente controlate, concursuri de verificare, etc.

Cunoscând aceste cerinţe şi trecând la alcătuirea planurilor care să ne ducă la ţinta propusă, în fiecare secţie a colectivului sportiv, trebue ca în prealabil să se cunoască două lucruri:

1) Sarcinile ce sunt stabilite pentru pregătirea pe de o parte a purtătorilor insignei G.M.A. şi pe de altă parte a sportivilor clasificaţi.

2) Calendarul sportiv.

Care este importanţa cunoaşterii acestor două lucruri? Pregătirea de purtători ai insignei G.M.A. şi a sportivilor clasificaţi ne arată în bună măsură care ar trebui să fie în general conţinutul antrenamentului, nivelul de desfăşurare a lecţiilor. Este normal că la un colectiv unde cerinţele vor fi echivalente cu pregătirea de purtători ai insignei G.M.A. gr. I şi categ. a III-a a clasificării sportive, numărul de ore, conţinutul antrenamentului, nivelul măestriei sportive va fi mai mic

decât acela al unei secţii unde pregătirea se face pentru G.M.A. gr. II şi clasificare categ. a II-a.

In ceeace priveşte calendarul sportiv, el ne indică datele calendaristice de desfăşurare a competiţiilor pentru întregul an. In funcţie de sarcinile clasificării, participarea se va face la anumite competiţii şi astfel având prezente şi condiţiile de concurs putem trece acum la întocmirea primului document de planificare.

1. Planul de studii

El reprezintă totalitatea activităţilor care se desfăşoară pe timp de un an în cadrul secţiei, privind procesul de instruire sportivă.

Planul de studii este un document pe care antrenorul îl întocmeşte pentru o perioadă mai lungă de timp pentru a asigura un anumit ritm de activitate a procesului de instruire sportivă, care-i dă o orientare generală. Acest ritm este asigurat de volumul de ore acordat fiecărei activităţi în parte, precum şi a repartizării lui pe cele trei perioade ale antrenamentului.

Planul de studii se alcătueşte pe o perioadă mai mare de un an, doi sau trei, sau pe o perioadă mai scurtă în situaţii speciale de cantonamente, pregătire specială în vederea unui concurs special, etc.

Planul de studii se face pentru fiecare echipă în parte, iar în unele discipline şi cazuri, pentru fiecare sportiv în parte. Acest lucru este necesar în special pentru maeştrii sportului şi este aplicabil în sporturile unde participarea în concurs este individuală.

La alcătuirea lui, antrenorul trebue să ţină seama de:

a) evidenţa preliminară (asupra perioadei precedente);

b) sarcinile pedagogice ce stau în faţa echipei pentru anul viitor (G.M.A. şi clasificarea sportivă);

c) calendarul sportiv.

Planul de studii cuprinde patru capitole:

a) Teoria.

b) Practica.

c) Sporturi ajutătoare şi

d) Participări la concursuri.

a) Partea teoretică va cuprinde lecţiile teoretice în care se analizează

— scopul şi sarcinile educaţiei fizice;

— locul ce-l ocupă sportul respectiv în sistemul nostru de educaţie fizică

— probleme organizatorice;

— probleme privind igiena şi controlul medical;

— probleme metodice privind:

1) conţinutul antrenamentului;

2) planificarea şi evidenţa lui;

3) măsuri speciale înainte de concursuri;

4) probleme de arbitraj;

5) probleme de tehnică şi tactică ale sportului respectiv.

In felul acesta sportivul îşi va lărgi orizontul cunoştinţelor lui, fundamentându-şi munca practică pe cunoştinţele teoretice, fapt care-l

va ajuta pe viitor în munca de transmitere a cunoştinţelor lui, începătorilor.

b) Partea practică a specializării o vom putea subîmpărţi în:

— exerciţii de desvoltare generală şi specială, care pe de o parte să desvolte în mod armonios organismul, iar pe de altă parte exerciţiile să contribue la desvoltarea calităţilor specifice sportului respectiv;

— sportul respectiv — unde vom studia practic problemele de tehnică şi tactică.

c) Partea sporturilor ajutătoare — este prevăzută în vederea complectării pregătirii multilaterale a sportivului şi în vederea pregătirii lui pentru trecerea normelor G.M.A.

In ceeace priveşte alegerea acestor sporturi se va face în funcţie de specificul sportului specializării, deoarece acestea trebue să formeze acele cunoştinţe şi deprinderi, care să ajute munca de însuşire şi perfecţionare a deprinderilor necesare în specializarea respectivă.

Stabilirea numărului de ore pentru sporturile ajutătoare se va face în funcţie de pregătirea sportivului respectiv, a echipei sau a grupei.

d) Concursurile — se vor trece în funcţie de calendarul sportiv.

Cum se calculează numărul de ore în planul de studiu?

La calcularea numărului de ore, antrenorul va lua în considerare:

1. Rezultatul la care vrea să ajungă cu echipa sa în ceeace priveşte clasificarea sportivă şi pregătirea G.M.A.

2. Sarcinile pedagogice — în ceeace priveşte complectarea pregătirii: fizică, tehnică şi tactică a sportivilor.

3. Situaţia şi locul ce-l ocupă sportivul în producţie.

In principiu, stabilirea numărului de ore presupune şi o oarecare experienţă pedagogică, încât să se poată aprecia cu aproximaţie timpul necesar însuşirii deprinderilor.

In mod concret, trecând la stabilirea numărului de ore, în primul rând trebue să împărţim anul în cele trei perioade de antrenament. Spre exemplu, pentru o secţie de atletism vom avea:

— perioada pregătitoare — 3 luni;
— perioada fundamentală — 7 luni;
— perioada de tranziţie — 2 luni.

Stabilim apoi numărul de antrenamente pentru fiecare perioadă în parte spre exemplu:

— Perioada pregătitoare — 2 antrenamente pe săptămână.
— Perioada fundamentală — 3 antrenamente pe săptămână.
— Perioada de tranziţie — 1 antrenament pe săptămână.

Numărul total de ore trebue raportat în funcţie de pregătirea colectivului pentru cele patru capitole din planul de studiu — în procentaje — ex.:

— partea teoretică 5% ;
— partea practică a specializării 60%;
— sporturi ajutătoare 35%.

Orele pentru concursuri vor fi calculate în funcţie de concursurile pe care le avem în perioada pentru care alcătuim planul de studiu.

La partea teoretică acest procentaj de an îl vom împărți pe subiectele prevăzute; pentru partea practică unde distingem două subdiviziuni vom acorda din numărul de ore ce s'au cedat acestei părți 20% pentru exerciții de desvoltare generală și specială și 80% pentru specializarea respectivă în care ne vom însuși elementele tehnice și tactice necesare pregătirii la un nivel cât mai înalt în vederea participării la concursuri. La sporturile ajutătoare de asemenea, numărul de ore se va împărți pentru fiecare sport în parte.

Odată repartizat numărul de ore pentru fiecare capitol în parte putem considera terminat planul de studii.

Insă, numărul de ore repartizat pe fiecare capitol și probleme din planul de studiu, trebue eșalonat pe întreaga perioadă pe care e alcătuit planul de studii; această operație constitue *graficul planului de studiu.*

Când alcătuim graficul planului de studiu trebue să ținem seama ca:

1. Eșalonarea pe perioadele de antrenament a conținutului planului de studiu să cuprindă cerințele fiecărei perioade în parte.

a) în perioada pregătitoare se vor trece în special gimnastica, atletismul și acele ocupații prevăzute în plan care să asigure ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și a calităților pe baza cărora să se poată realiza pregătirea organismului peniru eforturile cerute în perioada fundamentală;

b) în perioada fundamentală — pregătirea sportivă în specializarea respectivă se îmbină cu pregătirea fizică generală;

c) în perioada de tranziție — se vor menține atât pregătirea fizică generală, — cât și cea specială, însă într'o măsură mult mai redusă.

2. In toate perioadele de antrenament trebue să se mențină:

a) Exercițiile de desvoltare generală și specială.

b) Tehnica și tactica specializării.

c) Unul sau două sporturi ajutătoare.

3. Sporturile ajutătoare în general nu se desfășoară în lecții separate, ci vom întrebuința elemente specifice acestora în cadrul lecțiilor curente, îmbinându-le cu cerințele specializării.

Aceasta însă, nu exclude posibilitatea lecțiilor de sine stătătoare, totul depinzând de colectiv și de modul în care acesta își însușește cerințele pedagogice fixate în prealabil.

petițiilor sau a muncii în general, ci numai munca de instruire sportivă.

4. Innotul și schiul vor fi planificate în perioadele de practicare a lor.

5. In planul de studiu nu se vor trece ședințele de analiză a competițiilor sau a muncii în general, ci numai munca de instruire sportivă.

Dăm în pag. 26 spre exemplificare un plan de studii cu graficul lui pentru o secție de handbal pe o perioadă de 1 an.

Subliniem faptul că în lunile Iunie și Iulie, numărul orelor este mai mare, aceasta datorită introducerii în luna Iunie a 6 ore de înnot, iar în luna Iulie fiind perioada de întrerupere a campionatului și sportivii având o vacanță organizată li se planifică ore de înnot și turism suficiente pregătirii pentru trecerea normelor G.M.A.

COLECTIVUL SPORTIV . . . . . Antrenor . . . . . .
Secţia de handbal
Echipa I

PLANUL ŞI GRAFICUL
planului de studii al echipei I-a pe anul 1953

Nr. curent		Total ore	Perioada pregătitoare			Perioada fundamentală							Per. tranziţie	
			Ianuarie	Feb.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept.	Oct.	Noemb.	Dec.
	A. *TEORIE*	14												
1	Importanţa Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al PMR pentru dezvoltarea mişcării noastre de cultură fizică şi sport . . .	2	1										1	
2	Unitatea instruirii şi educaţiei în procesul antrenamentului sportiv . .	2		1										1
3	Utilizarea datelor controlului medical în procesul antrenamentului . . .	3				1								2
4	Comentarea regulamentului de joc . .	3			1					1			1	
5	Despre apărarea în zonă şi om la om .	4		2		2								
	B. *PRACTICA SPECIALIZĂRII*	168												
1	Exerciţii de dezvoltare generală şi specială	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Tehnica şi tactica	144	2	5	10	16	20	20	10	17	19	17	6	2
	C. SPORTURI AJUTĂTOARE	84												
1	Tir	9				1				3	1	4		
2	Schi - turism	21	5	2					10					4
3	Innot	16						6	10					
4	Gimnastică	20	4	4	2		1	2				1	3	3
5	Atletism	18	2	2	3	2	1			1	2		3	2
	D. *CONCURSURI*	Conform calendarului sportiv												
	Total ore	266	16	18	18	24	24	30	32	24	24	24	16	16

Invățătura lui I. P . Pavlov, baza științifică a culturii fizice medicale

de conferențiar Adrian Ionescu
dela I. C. F.

Invățătura lui I. P .Pavlov constitue astăzi, pentru întreaga lume progresistă, baza materialist dialectică nu numai a științelor medicale, ci și a altor științe biologice, a culturii fizice și a culturii fizice medicale.

Invățătura lui Pavlov nu este numai o teorie fiziologică sau o completare a vechei fiziologii așa cum este socotită în țările capitaliste, ci o concepție nouă și originală despre modul de funcționare a organismului întreg, precum și despre raporturile reale dintre organism și mediu.

Concepția pavlovistă nu este deci numai o descoperire științifică, ci constitue temelia unei noi desvoltări în științele biologice. Această concepție scoate știința din impasul în care au dus-o dogmele învechite ca vitalismul, idealismul, dualismul și alte curente retrograde și deschide largi perspective de muncă științifică pentru realizarea unor importante progrese viitoare.

La începutul secolului nostru, științele biologice ajunseseră într'o fază critică, din care nu se putea ieși, din cauza dogmelor false și închistate în formalism și idealism. Teoriile lui Weismann-Mendel-Morgan asupra eredității determinau credințe fataliste, mistice, de imutabilitate și neputință, care frânau și se opuneau progresului biologic. Dogma analistă a lui Vircow asupra celulelor și țesuturilor cobora cunoașterea științifică la nivelul evoluției ființelor inferioare, în loc să o ridice la nivelul cel mai evoluat, al ființelor superioare și al omului. Teoriile idealiste, dualiste, freudiste, etc., falsificau relațiile dintre funcțiile psihice și organice, dintre organism și mediu.

Analizând această răspântie a științei, I. P. Pavlov socotea că ea este rezultatul ignorării sau neînțelegerii realiste a rolului pe care îl are creerul și în special scoarța cerebrală în desvoltarea și conducerea organismului. „Dela Galileu până astăzi, scria Pavlov, desvoltarea neîntreruptă a științelor s'a oprit pentru prima dată, în mod vizibil, în fața segmentului superior al creerului sau în general vorbind, în

faţa organului care dirijează relaţiile complexe dintre animal şi mediul înconjurător" (Citat din Bâcov, Opere complete, vol. III, pag. 95).

Concepţia lui Pavlov s'a dovedit extrem de fertilă. Mii de lucrări, întreprinse atât în U.R.S.S., leagănul concepţiei celei noi, cât şi în alte ţări, vin să confirme, să multiplice şi să fructifice această concepţie. Sesiunea unită a Academiei de ştiinţe şi de ştiinţe medicale ale U.R.S.S. din Iulie 1950 a caracterizat învăţătura lui Pavlov, ca reprezentând „cea mai înaltă realizare a ştiinţei contemporane în domeniul creerului şi constituind o temelie ştiinţifică de nezdruncinat pentru concepţia materialistă despre lume şi viaţă, o armă puternică în lupta ideologică împotriva manifestărilor idealismului şi obscurantismului."

*

O scurtă privire asupra principalelor cercetări ştiinţifice, întreprinse în timpul întregii sale vieţi de marele savant, ne va uşura înţelegerea concepţiei şi principiilor stabilite de el.

Începând prin a se ocupa de problemele fiziologiei circulaţiei, în laboratorul Clinicei lui S. P. Botkin, I. P. Pavlov a introdus o nouă metodă de studiu, superioară tuturor celor de până atunci, metoda de cercetare a reflexelor condiţionate. Metoda reflexelor condiţionate a fost mult perfecţionată ulterior, când Pavlov a studiat procesele de digestie. Cercetările sale asupra digestiei au ajuns celebre în toată lumea.

Pavlov a stabilit că, în organismul animal, unul dintre fenomenele cele mai importante este reflexul; în corpul viu toate procesele normale se desfăşoară cu ajutorul reflexelor.

Până la el, se cunoşteau reflexele simple, cu care se naşte omul sau animalul. Pavlov a descoperit şi studiat o nouă categorie de reflexe, care apar în cursul vieţii, determinate de condiţiile schimbătoare ale mediului extern sau intern, reflexele condiţionate. Reflexele condiţionate cuprind toate reacţiile începând dela reacţia primitivă salivară, trezită de vederea, mirosul şi chiar de sunetul produs în legătură cu alimentele la animale şi până la pronunţarea cuvântului şi întrebuinţarea scrisului, la om.

Pornind dela reflexul condiţionat, Pavlov a întreprins în ultimii 35 de ani ai vieţii, vaste experienţe pentru a funda cea mai importantă parte a învăţăturii sale, concepţia despre activitatea nervoasă superioară, despre unitatea organismului, despre raporturile reale dintre organism şi mediu.

Spre sfârşitul vieţii, el şi colaboratorii săi au putut, pe baza unor rezultate experimentale strălucite să treacă dela analiză la sinteză şi să cuprindă într'o concepţie unitară organismul în totalitate şi organismul în relaţie cu mediul. Pavlov a scris că „aceasta reprezintă aportul incontestabil al ştiinţei ruse la ştiinţa mondială şi la gândirea umană" (Citat din Bâcov, Opere complete, vol. I, pag. 27).

I. P. Pavlov a înţeles integritatea organică sub trei aspecte:

1. Organismul este considerat ca un tot în sensul interdependenţei

părților componente și funcțiunilor acestor părți în sensul unui sistem organic ce funcționează unitar.

2. A doua formă de unitate se referă la psihic și somatic, subiectiv și obiectiv, organic și funcțional.

Interdependența dintre psihic și somatic a fost o problemă studiată de știința medicală rusă în tot decursul istoriei sale. Încă dela începutul secolului XIX, clinicianul și pedagogul M. I. Mudrov, a acordat o atenție deosebită acestei probleme. Medici și savanți ruși ca Botkin, Pirogov, Ostroumov, au subliniat întotdeauna rolul factorului psihic în producerea și evoluția bolilor.

Legăturile multiple și multilaterale dintre scoarța cerebrală și organele interne au fost studiate după Pavlov, în deosebi de Academicianul C. M. Bâcov și școala sa. El a stabilit experimental că scoarța cerebrală este informată despre starea funcțională a organelor interne prin interoceptorii acestor organe. Modificările funcționale ale centrilor nervoși superiori pot duce la modificări corespunzătoare ale organelor interne. Experiențele au stabilit primatul activității nervoase superioare asupra celorlalte funcțiuni. Scoarța cerebrală dirijează și controlează toate fenomenele ce se produc în organism. Această lege a deschis perspective cu totul excepționale pentru desvoltarea medicinei și psihologiei.

3. Organismul este considerat apoi ca un tot în sensul coordonării funcțiilor interioare și exterioare, în procesul mobil, curgător, permanent oscilant și variabil, de echilibru între organism și mediu. Această unitate se realizează prin intermediul sistemului nervos de unde a fost întărită ideea primatului funcțiunii nervoase asupra tuturor celorlalte funcțiuni organice.

Mediul intern se găsește, după Pavlov, în legătură neîntreruptă, indisolubilă cu mediul extern, constituind un complex unic. „Organismul animal prezintă un sistem extrem de complex, alcătuit dintr'o serie aproape infinită de părți, legate între ele și formând un complex unic cu mediul înconjurător". (Citat din Bâcov, Opere complete, vol. III, pag. 452).

Animalul sau omul se poate adapta favorabil la condițiile mediului exterior numai atunci când scoarța cerebrală dobândește facultatea de a sesiza precis și sigur o anumită stare a organelor interne, cerințele imediate și ulterioare ale organismului, în raport cu mediul.

Pavlov a descoperit că orice element din mediul exterior, care înainte era considerat indiferent pentru organism, poate, în anumite condiții să devie un factor care să-și exercite acțiunea sa asupra organismului, prin intermediul sistemului nervos central, prin receptorii acestuia.

Principiul unității organismului cu mediul a dus la un număr de concluzii importante pentru clinică și anume, la principiul unificării dintre teren și bolnav, care se concretizează în unitatea spital-policlinică; principiul unității dintre profilaxie și terapie; principiul tratamentului patogenic și al terapiei complexe, în care se acordă primat terapiei funcționale.

Pe baza conceptului unităţii dintre om şi mediu, se studiază bolnavul în strânsă corelaţie cu influenţele mediului extern şi se poate preciza rolul condiţiilor cosmice şi biotice în apariţia şi desvoltarea proceselor morbide, precum şi influenţele mediului în profilaxia şi tratamentul bolilor. Ca urmare, medicul trebue să se intereseze întotdeauna de condiţiile de viaţă ale bolnavului, de locul de unde vine, de munca profesională şi alte elemente care influenţează organismul.

Ideea profilactico-terapeutică pe care se sprijină astăzi medicina sovietică, pleacă dela om şi caută să stabilească legăturile lui cu mediul, pentru a ajunge la prevenirea bolilor prin depistarea precoce a semnelor de turburare.

Ideia unităţii dintre profilaxie şi terapie a fost susţinută încă din secolul trecut de către părintele şcolii de terapuetică rusă, Prof. M. I. Mudrov, care scria: „A îngriji de oamenii sănătoşi pentru a-i feri de pericolul şi urmările bolilor şi a le prescrie modul de viaţă cel mai potrivit, este procedeul cel mai recomandabil pentru medic, întrucât este mai uşor să previi decât să tratezi bolile". Iar marele învăţat rus N. I. Pirogov, spunea că, „viitorul este al medicinii preventive". (Citat din Moşcov). Principiul terapiei patogenice corespunde concepţiilor actuale, care pune accent pe influenţele mediului, întrucât rolul cel mai important al tratamentului nu trebue să fie numai îndepărtarea manifestărilor şi cauzelor bolilor, ci mai ales din schimbarea condiţiilor în care apar şi se desvoltă turburările morbide.

După principiul terapiei complexe sau asociate, susţinut de medicina sovietică, trebuesc folosiţi în mod preventiv toţi factorii mediului care duc la oţelirea corpului, iar în scop de vindecare, toţi factorii terapeutici care pot influenţa favorabil pe bolnav şi ajuta vindecarea.

Asupra principiului terapiei funcţionale a atras atenţia încă de multă vreme Prof. G. A. Zaharin: „Tratamentul bolilor, spune Zaharin, este în general înclinat spre unilateralitate, spre folosirea de preferinţă a mijloacelor farmaceutice, spre medicament. Dar experienţa a arătat că este mai bine să folosim pe larg şi alte metode terapeutice speciale, ca fizioterapia, balneoterapia, tratamentul dietetic, tratamentul prin mişcare"). (Citat din Moşcov).

Prof. A. A. Ostroumov a pus în evidenţă ruptura ce exista în şcoala terapeutică veche, între ideea de însănătoşire clinică şi refacere funcţională a corpului. El spunea că pentru a restabili echilibrul şi funcţiunile organismului bolnav este adesea suficient să se schimbe regimul pasiv de spital, mai ales în perioada de convalescenţă, printr'un regim cât mai apropiat de condiţiile vieţii obişnuite.

„In tratamentul bolnavilor şi operaţiilor se mai abuzează încă de repaos şi de tratamente pasive şi nu se folosesc decât insuficient şi rar metodele de reeducare funcţională. Mişcarea şi repaosul, elemente nedespărţite în viaţa de toate zilele se disociază în timpul bolii. Regimul de inactivitate şi atitudinea pasivă faţă de tratamentele obişnuite fac să dispară sau să slăbească un mare număr de reflexe condiţionate, care menţin echilibrul funcţional la omul sănătos. Trebue deci schimbată

concepția după care exercițiul fizic s'ar opune repaosului și trebue arătat rolul întregitor al culturii fizice medicale în tratamentul bolnavului". (Moșcov).

Medicina sovietică, eliberată de influențele retrograde ale vechilor dogme biologice și reorganizată în lumina hotărîrilor sesiunii unite a Academiilor de științe și științe medicale din U.R.S.S. din Iunie 1950, a luat un puternic impuls științific mai plin de perspective decât oricând în trecut.

Cultura fizică medicală, orientându-se continuu după principiile medicinei progresiste și ținând pas cu progresele științifice medicale și-a găsit în U.R.S.S. cea mai profundă înțelegere și cea mai largă aplicativitate.

Încă din 1921, cultura fizică medicală a fost introdusă ca metodă profilactico-terapeutică, mai întâi în stațiunile balneo-climatice, precum și în sanatorii, casele de odihnă și de cură ale oamenilor muncii, apoi în policlinici și spitale, instituții în care se tratează milioane de oameni.

Eficacitatea culturii fizice medicale a fost probată apoi ca metodă de reeducare funcțională și recuperare rapidă a răniților și invalizilor, în timpul Marelui Război pentru Apărarea Patriei din 1941—1945, când mii de sportivi și instructori de cultură fizică au lucrat în spitalele militare și centrele de convalescență, aplicând metodele de cultură fizică medicală. Un număr mare de luptători și muncitori (72%) au fost recuperați și retrimiși frontului sau muncii.

In prezent cultura fizică medicală a devenit în U.R.S.S. unul dintre cei mai puternici factori de profilaxie și tratament la îndemâna tuturor oamenilor muncii.

Asemănându-se cu toate ramurile culturii fizice prin mijloace, întrucât la baza tuturor stă exercițiul fizic sub diferitele lui forme, cultura fizică medicală se deosebește însă de cultura fizică generală, întrucât aplicarea exercițiilor fizice la bolnavi se face după principiile terapiei clinice.

Ideile înoitoare ale învățăturii lui Pavlov au pentru cultura fizică medicală o importanță considerabilă.

I. P. Pavlov a acordat, atât cât a putut în viața și în lucrările sale loc și importanță pentru mișcare, ca element de influență asupra organismului. In cunoscuta scrisoare adresată minerilor I. P. Pavlov scrie: „Toată viața mi-a plăcut și îmi place munca intelectuală și fizică, și poate chiar mai mult aceasta din urmă. Aveam o satisfacție deosebită atunci când reușeam să introduc în munca fizică vre-o inovație, adică să îmbin munca intelectuală cu cea fizică".

Studiul mișcării a prezentat un interes deosebit atât pentru Pavlov, cât și pentru elevii săi, mai ales din punct de vedere al aparatelor receptoare dispuse în mușchi. Rolul mușchilor și al mișcării în cunoașterea lumii externe este enorm. Secenov a numit foarte reușit aparatul receptor mușchiular drept „ antenă" a corpului, arătând ce rol important revine mișcării în activitatea creerului.

Rolul mișcării în întărirea și adâncirea relațiilor dintre scoarță și

organe a fost studiat şi pus în evidenţă de către Pavlov şi elevii săi în toate ocaziile.

Conform principiului profilactico-terapeutic, cultura fizică medicală sovietică se aplică în scop igienic asupra unor categorii de cetăţeni care din cauze biologice obiective nu pot participa la activitatea de cultură fizică comună. Aceştia sunt copiii mici până în vârsta preşcolară ; femeile în situaţii biologice speciale, determinate de sarcină, naştere, lactaţie ; persoanele în vârstă înaintată şi oamenii muncii expuşi la deformări şi îmbolnăviri profesionale.

Mijloacele culturii fizice medicale sunt folosite în scop profilactic în stările premaladive, la începutul bolilor şi uneori chiar în stadiile lor evolutive când exerciţiile fizice bine dozate şi conduse, previn înrăutăţirile şi complicaţiile, şi în fine, în stadiile postmaladive, sau în convalescenţe când pregătesc trecerea la viaţa normală şi combat recidivele.

Ca terapie specifică şi nespecifică, cultura fizică medicală are un vast câmp de aplicaţie în ortopedie, chirurgie, traumatologie, în medicina internă şi reumatologie, în neuropsihiatrie, endocrinologie, în pediatrie, ginecologie, etc.

Principiul terapiei funcţionale constitue pentru cultura fizică medicală cel mai important sprijin ; ea trebue socotită o terapie de restabilire şi de reeducare pentru viaţa normală.

Invăţătura lui Pavlov despre unitatea organismului şi despre legăturile dintre scoarţă şi organe a lărgit mult înţelegerea rolului exerciţiilor fizice asupra organismului şi căile pe care ele se exercită. Exerciţiile fizice întăresc legăturile între scoarţa cerebrală şi organe, mărind coordonarea şi sinergia funcţională dintre ele. Prin exerciţii fizice se desvoltă şi se întăresc legăturile cortico-viscero-muşchiulare şi muşchiulo-viscero-corticale, se amplifică funcţiunile scoarţei şi ale organelor, se îmbogăţeşte activitatea reflexo-condiţionată a creerului, se întăreşte şi se amplifică stereotipul dinamic.

Prin funcţional se influenţează întotdeauna şi morfologicul, întrucât aşa cum a arătat legea materialist-dialectică, forma şi funcţiunea se condiţionează una pe alta.

Conceptul lui Pavlov despre stereotipul dinamic are egală importanţă în practica exerciţiilor fizice atât la omul sănătos cât şi la cel bolnav. Stările de excitaţie şi de inhibiţie, determinate de mişcare, pe calea receptorilor interni şi externi şi a proprioceptorilor muşchiulari, repetate în aceleaşi condiţiuni, timp îndelungat, se adâncesc din ce în ce mai mult în scoarţa cerebrală ; menţinerea şi îmbunătăţirea stereotipului dinamic se face cu un efort din ce în ce mai redus.

Invăţătura lui I. P. Pavlov despre primul şi al doilea sistem de semnalizare, are cea mai mare însemnătate pentru teoria şi practica culturii fizice medicale.

Invăţarea şi executarea de către bolnav a exerciţiilor fizice este uşurată de vederea şi reprezentarea prealabilă a mişcării corecte dar mai ales de explicarea verbală şi de comandă. Indemnul şi încurajarea

prin aprecieri favorabile și punerea în evidență a progreselor realizate de bolnav sunt elemente utile, cu caracter psiho-terapeutic în aplicarea culturii fizice medicale.

Cultura fizică medicală pune pe pacient în condiții de participare activă și conștientă la realizarea tratamentului, fapt care lipsește complect în mai toate metodele terapeutice. Față de aceste metode pasive, venind din afară, bolnavul are de multe ori o atitudine de teamă și de inhibiție, ce nu pot fi considerate elemente pozitive de tratament. Participarea activă a bolnavului la tratamentul său contribue la anihilarea sau reducerea inhibițiilor psihogene și la înlocuirea lor prin emoții pozitive. Bâcov socotește emoția ca o reacție complexă a organismului, care antrenează întreg sistemul nervos, mobilizează mecanismele fiziologice și în caz favorabil abat pe bolnav dela preocupări negative în legătură cu boala sa

Pentru aplicarea justă a mijloacelor de cultură fizică medicală este necesar să se ție seama de tipurile de activitate nervoasă superioară, stabilite de Pavlov. După acest savant, reacțiunile individuale la tratament sunt determinate în primul rând de caracterele permanente ale activității nervoase superioare și numai secundar de caracterele patologice. Spre exemplu : reflexele apar și se fixează mai repede, după cum a arătat Pavlov, la tipul „puternic", decât la cel „slab". Pentru tipurile slabe este nevoie de o demonstrare și o explicare repetată și consecventă a exercițiului fizic.

Activitatea de cultură fizică medicală văzută în lumina învățăturii lui Pavlov a fost criticată în U.R.S.S. atât în sesiunea științifică a Academiilor de științe și științe medicale din Iunie 1950, cât și de diverși alți savanți pavloviști.

Intr'unul din aliniatele hotărîrii finale, sesiunea constată că teoria pavlovistă a pătruns prea puțin în educația fizică.

Bâcov scrie că „Acțiunea profilactică și terapeutică a exercițiilor fizice nu a atras până astăzi (este vorba de 1950) atenția institutelor medicale științifice. (C. M. Bâcov : Desvoltarea ideilor lui I. P. Pavlov. Sarcini și Perspective. Rev. Științelor Med. Nr. 6—7, 1950, pag. 381). El critică deasemeni lucrările de fiziologie întreprinse în diferite Institute Științifice „care prelucrează aproape exclusiv problemele capacității de muncă record și se trece cu vederea toate celelalte sarcini igienice și curative ale culturii fizice a masselor" (Idem pag. 380).

Dela critica aspră dar obiectivă a Academicianului Bâcov și a sesiunii Academiilor de științe și de științe medicale din 1950 au trecut mai puțin de 3 ani ; în U.R.S.S. învățătura pavlovistă a devenit baza medicinii sovietice și a culturii fizice medicale. Lucrările Prof. V. N. Moșcov : „Gimnastica curativă în stațiunile balneare și sanatorii" și „Gimnastica medicală în tratamentul bolilor interne" care sunt pătrunse de spiritul pavlovist vin să probeze acest lucru. Cultura fizică medicală se studiază în institutele științifice de cultură fizică și cele medicale după metodele pavloviste. Cultura fizică medicală a fost introdusă în toate institutele spitalicești din U.R.S.S. Succesele savan-

ţilor sovietici şi progresul culturii fizice medicale în U.R.S.S. trebue să constitue un îndemn şi un exemplu de urmat şi pentru noi.

★

Vorbind despre cultura fizică medicală din ţara noastră nu putem învinge un sentiment de stânjenire faţă de greşelile trecutului şi faţă de prea puţinele sforţări pe care le facem astăzi spre a le îndrepta.

In România dinainte de 23 August 1944, nu a existat un concept de cultură fizică medicală în adevăratul sens al cuvântului.

Gimnastica medicală şi masajul, predat studenţilor Institutului de Educaţie Fizică erau desprinse de realităţile terenului. In cuprinsul lor predominau ideile analisto-formaliste ale vechei şcoli suedeze. Incercările de schimbare au fost foarte timide şi nejust orientate, aşa că nu au putut învinge inerţia stabilită.

Aplicaţiile se făceau pe un număr restrâns de pacienţi, recrutaţi de cele mai deseori din mediul burghez; nu se aplicau mijloacele de cultură fizică medicală în spitale, policlinici sau alte instituţii spitaliceşti sau balneo-climatice.

N'au existat preocupări pentru formarea de cadre de specialişti sau pentru o literatură ştiinţifică de specialitate.

In R.P.R. învăţământul culturii fizice a fost reorganizat în institutele de cultură fizică şi extins în institutele medico-farmaceutice şi şcolile medii sanitare. Practica culturii fizice a fost introdusă în şcolile şi organizaţiile de tineret de toate gradele.

O reţea de medici de cultură fizică împânzeşte ţara, pentru a se îngriji de toţi cei ce practică sau doresc să practice cultura fizică.

Mijloace şi metode noi de cultură fizică, instalaţii grandioase şi material perfecţionat stă la dispoziţia tineretului şi oamenilor muncii.

După exemplul sovietic, în ţara noastră au luat fiinţă instituţii cu totul noi, Centrele Medicale de Cultură Fizică, destinate să îngrijească de sănătatea sportivilor fruntaşi şi să orienteze tratamentul deficienţilor fizici, mai ales în perioada de creştere.

Au luat fiinţă servicii de cultură fizică medicală în câteva dintre spitalele mari ale Capitalei.

A fost introdusă cultura fizică medicală în principalele staţiuni balneo-climatice.

In planul Ministerului Sănătăţii se prevede generalizarea introducerii culturii fizice medicale ca metodă profilactică şi curativă în toate instituţiile spitaliceşti din ţară.

La baza acestei intense activităţi stau conceptele de cultură fizică şi cultură fizică medicală sovietice, cele mai noi şi mai cuprinzătoare din câte se cunosc.

Având a se ocupa nu numai de sportivii fruntaşi ci şi de deficienţii fizici din perioada de creştere, centrele medicale de cultură fizică din Bucureşti şi Cluj şi în special Serviciile de Cultură Fizică Medicală ale acestor centre şi-au pus problema contactului cu terenul, pentru cunoaş-

terea realităților în ceeace privește numărul și gravitatea deficiențelor fizice existente la copii și tineretul nostru. Problema cunoașterii terenului este comună tuturor instituțiilor ce folosesc sau vor folosi în curând mijloacele culturii fizice medicale, în scop profilactic și curativ. Numai adaptându-se realităților terenului, aceste instituții vor putea să se organizeze și să-și planifice munca în mod corect.

O acțiune de depistare precoce a deficienților fizici a fost experimentată la început (1950) în câteva școli din București, apoi în toate unitățile școlare dintr'un raion (Lenin, în 1951—52), iar în anul școlar curent, medicii de cultură fizică din rețeaua școlară întreprind o mare acțiune de depistare în școlile de toate gradele, din toate raioanele Capitalei.

Se cercetează creșterea și desvoltarea fizică a copiilor și tinerilor, starea de nutriție, atitudinea corporală și comportarea funcțională, abaterile dela normal în forma și funcțiunile corpului, localizate mai ales la aparatul de susținere și mișcare (deficiențele fizice).

In această acțiune au fost antrenați un mare număr de medici de cultură fizică, de medici școlari sau de instituții, profesori de educație fizică și alte categorii de educatori.

Rostul acțiunii noastre este multilateral: cunoașterea reală a terenului, depistarea la timp a deficiențelor fizice, clasificarea și îndrumarea lor, pe loc, în spre instituțiile de tratament, instruirea cadrelor antrenate în această muncă.

Concluziile ce se vor putea trage din prelucrarea datelor adunate, vor putea servi ca bază a reorganizării activității profilactico-terapeutice a medicilor de cultură fizică, a centrelor medicale de cultură fizică și a serviciilor analoage din policlinici și spitale.

Este probabil că se va ajunge la reconsiderarea și revizuirea programelor de educație fizică a copiilor și tineretului, introducându-se în activitatea lor mai multe elemente de gimnastică corectivă decât se găsesc astăzi.

Munca de depistare a deficiențelor fizice va trebui continuată și generalizată în toată țara. Odată cu generalizarea ei, vor trebui date și metodele de unificare a examenelor medicale și a criteriilor de apreciere, clasificare și notare a deficiențelor. In acest scop a fost alcătuită de către noi o lucrare de instructaj, care se află în uzul medicilor examinatori și care se va completa pe măsura creșterii experienței noastre.

★

In munca de cunoaștere și aplicare a învățăturii lui I. P. Pavlov la cultura fizică medicală, străduințele noastre se orientează pe latura teoretică și practică.

In învățământul culturii fizice medicale luptăm pentru îndepărtarea dogmelor învechite și retrograde și pentru o largă înțelegere a concepției pavloviste.

In cercetările ştiinţifice iniţiate de noi, urmărim cunoaşterea realistă a terenului şi înţelegerea organismului ca un tot legat strâns de mediul cosmic, biotic şi social înconjurător.

In Centrul Medical de Cultură Fizică din Bucureşti a fost începută o muncă de sistematizare şi adaptare a mijloacelor şi metodelor de cultură fizică medicală, în lumina învăţăturii lui Pavlov.

Examinând şi tratând bolnavii şi deficienţii noştri, noi considerăm organismul ca un întreg psiho-somatic. Examenul nostru nu se limitează la aspectele sau manifestările locale sau parţiale şi actuale ale proceselor morbide, ci se adânceşte în trecutul normal şi patologic, în etiologia şi patogenia boalei, în cunoaşterea condiţiilor de mediu în care s'a produs şi se desvoltă deficienţa sau boala. Corpul este examinat complet nu numai din punct de vedere morfologic ci şi funcţional, iar la nevoie pacientul trece printr'un circuit de probe complexe, care să dea starea amănunţită a întregului.

Instituim un tratament individual, patogenic, precoce şi pe cât posibil mai mult profilactic decât curativ.

Aplicând mijloacele culturii fizice medicale, asigurăm bolnavului sau deficientului o terapie activă, funcţională prin excelenţă. Căutăm întotdeauna să obţinem participarea conştientă şi voită la tratament a pacientului; îl îndepărtăm dela preocupările egocentrice copleşitoare în legătură cu boala sa; îl descătuşem de complexul de inferioritate, în care îl situează de multe ori boala sau deficienţa; îi producem emoţii pozitive prin efortul fizic bine dozat şi prin realizările bolnavului însuşi. Folosim în aplicarea mijloacelor de cultură fizică medicală primul şi al doilea sistem de semnalizare; întărim şi înmulţim relaţiile cortico-viscerale, activitatea reflexo-condiţionată şi stereotipul dinamic al pacientului.

Individualizând programele de exerciţii fizice, încercăm să ne adaptăm cât mai mult la tipul de activitate nervoasă superioară al fiecărui pacient.

In această muncă a noastră sunt încă foarte multe greşeli şi lipsuri.

Invăţătura lui Pavlov, admisă în mod formal de către cei mai mulţi dintre medicii noştri, nu este aplicată practic decât în foarte mică măsură. Studii experimentale, pe baza principiilor pavloviste, au fost începute în câteva Institute ale Academiei R.P.R. dar nu ştim să se fi luat în lucru şi problemele de cultură fizică medicală.

Pentru a remedia această mare lipsă, este nevoie să se creeze pe lângă Centrul Medical de Cultură Fizică din Bucureşti sau pe lângă o altă instituţie de acest fel, un laborator de cultură fizică medicală, care lucrând experimental, în legătură cu un spital unificat, să elaboreze metodele de tratament prin mijloacele culturii fizice medicale în lumina învăţăturii pavloviste. Preocupările acestui laborator ar trebui să fie orientate spre munca practică, de ridicare a sănătăţii şi de oţelire a corpului oamenilor muncii şi de tratament al bolnavilor şi deficienţilor.

Apoi cultura fizică medicală să fie introdusă progresiv în toate unitățile profilactice (preventorii, case de odihnă) și curative (policlinici, spitale, sanatorii) ale țării.

Ideea despre valoarea profilactică și curativă a mijloacelor de cultură fizică medicală trebue să fie luată în serioasă considerare de către medici în general și de către medicii de cultură fizică în special. Ei trebue să studieze metodele de călire ale corpului prin practica rațională a exercițiilor fizice, în legătură cu alți agenți ai mediului fizic; să cunoască perfect indicațiile și contraindicațiile terapeutice ale mijloacelor culturii fizice medicale; să ajungă la organizarea și aplicarea practică a repaosului activ al bolnavilor. Aceasta va duce la lichidarea sau reducerea despărțirii ce încă mai există între așa zisa „însănătoșire clinică" și „restabilirea funcțională" a bolnavului.

Mijloacele culturii fizice medicale trebue să se aplice în practică într'un complex de alte mijloace terapeutice. Pentru aceasta este nevoie să se caute să se găsească cele mai potrivite îmbinări și complexe de tratament. Sarcina imediată a medicilor și tehnicienilor culturii fizice medicale este tocmai găsirea celor mai potrivite regimuri de mișcare, pentru diferitele categorii de bolnavi și desvoltarea mijloacelor și metodelor culturii fizice medicale în cadrul terapiei complexe, respectând principiile învățăturii pavloviste.

Cultura fizică medicală cu caracter curativ urmează să fie introdusă în instituțiile de educație și învățământ, pentru toate categoriile de copii și tineret, purtători ai unor deficiențe fizice. Pentru aceasta va trebui continuată și generalizată sistematic acțiunea de depistare precoce a deficiențelor fizice. Acțiuni analoage ar putea să fie organizate pe etape, pentru a cuprinde și copiii de vârstă preșcolară, tineretul muncitor din întreprinderi, oamenii muncii expuși la deformațiuni și îmbolnăviri profesionale, și în sfârșit, oamenii în vârstă, a căror sănătate și capacitate de muncă nu este indiferentă statului socialist (vezi Acad. Dr. Parhon: Bătrânețea și tratamentul ei).

Este timpul să fie soluționată de către forurile competente și responsabile problema pregătirii cadrelor de medici, profesori sau instructori de cultură fizică medicală, maseuri medicali și alte cadre ajutătoare în munca de aplicare a culturii fizice medicale. Trebue să ajungem la o definire precisă a profitului profesional al acestor categorii de specialiști și la formula de încadrare corespunzătoare între celelalte categorii de muncitori.

Manualele, cursurile, instructajele și alte documente de instruire și informare a acestor cadre trebue redactate și editate, folosind concepțiile, materialul și experiența sovietică. Alcătuirea acestor lucrări trebue să se facă în spiritul învățăturii pavloviste. Organele de conducere ale instituțiilor de învățământ medical și de cultură fizică medicală, vor trebui să ia măsurile necesare pentru pătrunderea cât mai largă a învățăturii pavloviste în doctrinele și practicile respective.

Planificarea cercetării științifice în instituțiile de învățământ și aplicare a culturii fizice medicale trebue să fie îndrumată ferm pe linia

concepţiilor realiste, materialist-dialectice, din învăţătura lui Pavlov. Pentru aceasta va fi nevoie de îndrumarea şi sprijinul Academiei Republicii Populare Române, al Comisiei pentru aplicarea pavlovismului, al Sfatului Medical Ştiinţific din Ministerul Sănătăţii, precum şi al altor Instituţii de Fiziologie, Patologie şi Terapie, orientate mai bine pe acest drum.

Bibliografie

I. P. Pavlov: Prelegeri despre activitatea emisferelor cerebrale. Idem 1951.

Idem. Opere alese, Ed. II-a, Academia R.P.R. Bucureşti, 1952.

Acad. C. M Bâcov: Desvoltarea ideilor lui I. P. Pavlov (Sarcini şi perspective) Rev. şt. med. 6—7, 1950.

Idem. Scoarţa cerebrală şi organele interne. Ed. de Stat Bucureşti, 1952.

G. A. Ivanov-Smolenschi: Căile de desvoltare a ideilor lui I. P. Pavlov în domeniul Fiziopatologiei activităţii nervoase superioare. Rev. med. 6—7, 50.

Idem. Studii de Fiziopatologie a activităţii nervoase superioare. Ed. de Stat Bucureşti, 1951.

A. N. Crestovnicov, I. P. Baicenco, V. V. Vasilieva şi *E. B. Cosovscaia:* Învăţătura lui I. P. Pavlov, baza ştiinţifică a teoriei antrenamentului sportiv, publicată în broşura Probleme de cultură fizică şi sport. Seria Medicină Nr. 88. Ed. Ac. R.P.R. Bucureşti, 1952.

M. A. Alexeev: Despre unele mecanisme fiziologice de desvoltare a deprinderilor motorii, în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov.

Idem.

Prof. V. V. Moşcov: Învăţătura lui I. P. Pavlov, în lucrările: 1. Gimnastica curativă în staţiunile balneare şi sanatorii. Ed. de stat. Moscova, 1950.

2. Gimnastica medicală în tratamentul bolilor interne.

Idem 1952.

Idem: Cultura Fizică Medicală în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov. Buletinul informativ de Medicina Culturii Fizice Nr. 1. Editat de Centrul de Documentare medicală al Ministerului Sănătăţii. Bucureşti 1952, extras din „Teoria şi Practica Culturii Fizice".

Academia R.P.R.: Învăţătura lui I. P. Pavlov, baza înfloririi ştiinţelor medicale. Conferinţe ale membrilor delegaţiei medicale din R.P.R., care au vizitat U.R.S.S. — Ed. Ac. R.P.R., Bucureşti, 1952.

Contribuţii la studiul calităţilor fizice [1)]

de lector Miron Georgescu
dela I. C. F.

Performanţele obţinute de un sportiv sunt rezultatul calităţilor sale fizice şi moral-volitive, duse la un grad înalt de desvoltare prin procesul de instruire şi educaţie.

Impletirea armonioasă a pregătirii moral-volitive cu desvoltarea calităţilor fizice, condiţionează succesul în oricare ramură a exerciţiilor fizice şi pentru aceasta constitue sarcina de bază a antrenamentului.

Dirijarea ştiinţifică a antrenamentului, precum şi controlarea rezultatelor obţinute, necesită întrebuinţarea de metode şi mijloace cât mai obiective şi mai exacte.

Găsirea metodelor de stabilire exactă a posibilităţilor sportivului va înlătura numeroasele greşeli care se mai întâlnesc încă în orientarea sportivă, în dirijarea procesului de antrenament şi în individualizarea antrenamentului.

Ele ar da „cercetătorului posibilitatea de a acumula şi folosi un bogat material faptic şi de a trage o serie de concluzii preţioase, observând totodată şi legile fenomenelor studiate". *(C. M. Spiridonov* — Noi metode de cercetare în sport — Teoria şi Practica Culturii Fizice Nr. 9 din 1952).

In plus antrenorul ar căpăta „posibilitatea de a construi în mod activ şi creator procesul de antrenament, de a dirija formarea deprinderilor motrice în direcţia necesară" *(Spiridonov* — Op. citat).

Deşi în ultimul timp s'au făcut numeroase progrese în ceeace priveşte ştiinţa antrenamentului, nu s'a ajuns însă, până în prezent, la un stadiu care să ne permită aprecierea precisă a posibilităţilor unui sportiv.

Rezolvarea acestei probleme de o importanţă deosebită este o sarcină pentru viitor şi ea pretinde contribuţia tuturor specialiştilor din domeniul culturii fizice — antrenori, teoreticieni şi fiziologi.

Metodele utilizate până în prezent au dat rezultate neconcludente.

Examinările antropometrice precum şi „tipurile sportive" stabilite

---

1) Colegiul redacţional al revistei deschide desbaterea publică a acestui articol, deoarece consideră că unele din problemele tratate nu sunt încă elucidate.

pe baza lor sunt departe de a putea servi drept criteriu de apreciere a posibilităţilor individuale.

Examenele fiziologice şi în special diferitele probe funcţionale care sunt mai frecvent utilizate, dau relaţii mult prea generale pentru a fi utilizate cu succes în *aprecierea exactă* a posibilităţilor individuale, necesară orientării sportive şi dirijării cât mai precise a procesului de antrenament. Celelalte examene fiziologice cer cele mai adeseori aparatură şi tehnici complicate, fapt care le face greu aplicabile în practica de fiecare zi.

Cercetarea posibilităţilor individului pe baza calităţilor fizice prin diferite probe atletice, este o metodă de largă răspândire şi cu multe rezultate pozitive. Avantagiile acestor metode se datoresc utilizării elementelor exacte de apreciere (unităţile de timp, spaţiu şi greutate) şi faptului că dau relaţii asupra unor forme de manifestare ale calităţilor fizice de bază, frecvent întâlnite în multe ramuri sportive (viteza de alergare, forţa de aruncare sau de săritură, rezistenţa în alergare).

Această metodă are desigur şi multe lipsuri, cum ar fi de exemplu măsurarea calităţilor fizice pe rând, separat una de alta ; lipsa aprecierii îndemânării, specificitatea probelor atletice, denaturarea rezultatelor prin lipsa deprinderilor tehnice de executare a diferitelor probe atletice, etc.

★

Metoda pe care o propunem noi urmăreşte să stabilească posibilităţile individului tot prin cercetarea calităţilor fizice.

Stabilirea posibilităţilor individuale pe baza calităţilor fizice are avantajul că se bazează pe rezultatul funcţional al organismului întreg şi nu pe funcţiunea uneia sau alteia din părţile lui componente.

Calităţile fizice de bază — viteza, forţa, rezistenţa şi îndemânarea nu sunt altceva decât manifestări ale tuturor funcţiunilor organismului. Ele sunt rezultatul felului în care funcţionează sistemul nervos, glandele endocrine, aparatul cardio-vascular, respirator, digestiv, excretor, etc. fiind dependente de starea funcţională a fiecăruia în parte şi de felul în care sistemul nervos central şi etajul lui cel mai înalt scoarţa cerebrală, dirijează şi coordonează funcţiunea tuturor organelor în aşa fel încât să transforme întreg organismul într'o unitate funcţională, în interdependenţă strânsă cu mediul extern.

Desvoltarea acestor calităţi înseamnă în acelaş timp desvoltarea tuturor funcţiunilor organismului.

Iată cum exprimă *N. A. Crestovnicov* şi colaboratorii, acest lucru : „Calităţile specifice ale sportivului, care depind de felul activităţii se desvoltă pe fondul ridicării generale a posibilităţilor lui funcţionale. *Desvoltarea calităţilor fizice ale organismului înseamnă perfecţionarea activităţii tuturor sistemelor organismului care înfăptuesc mişcarea.* (Sublinierea noastră Dr. M. G.).

Rolul principal în acest proces complicat aparţine sistemului nervos cu secţiunea lui superioară, scoarţa cerebrală.

(N. A. Crestovnicov, I P. Baicenco, V. V. Vasilieva, E. B. Cosovscaia „Învățătura lui I. P. Pavlov, bază natural-științifică a antrenamentului sportiv" Teoria și Practica Culturii Fizice Nr. 8 din 1952).

Stadiul actual al fiziologiei exercițiilor fizice nu ne permite încă să stabilim cu precizie mecanismele interioare care dau naștere vitezei, forței, rezistenței și îndemânării.

Pornind dela învățătura lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară, s'au dat unele explicații asupra proceselor care determină viteza, forța sau rezistența mișcărilor. (Crestovnicov și colaboratorii, Zimchin Veresceaghin).

Mai sunt încă de lămurit multe aspecte ale acestei probleme și încă nu posedăm mijloace și metode precise și ușor de utilizat pentru punerea în evidență și măsurarea acestor procese fiziologice.

Suntem deci în situația de a studia fenomenul ca atare și pe măsură ce se vor aduce noi achiziții, să explicăm și să determinăm în mod experimental procesele intime corticale și viscerale care îl produc.

Însăși studierea acestor manifestări externe poate duce prin aprofundarea lor la obținerea de date importante asupra fenomenelor care au loc în scoarța cerebrală și în diferitele organe ale corpului nostru.

Deoarece calitățile fizice nu sunt, după cum am văzut, decât rezultatul funcțiunii întregului organism, modificarea calităților fizice pe care o studiem noi, ca un fenomen exterior, însemnează studierea în mod indirect a modificărilor organelor interne și ale sistemului nervos. „Modificările funcționale, morfologice ale organelor și ale sistemelor periferice, care intervin în procesul antrenamentului (specifice pentru fiecare ramură de sport) sunt legate fără îndoială de modificările produse sub influența sistemului nervos central. Aceste date vorbesc în mod indirect despre modificarea proprietăților funcționale ale celulelor nervoase, care se desvoltă în procesul antrenamentului sportiv sub acțiunea sistemului complet al influențelor mediului extern și intern". *(E. B. Cosovscaia* și *A. F. Coriachina* — „In legătură cu mecanismul fiziologic al deprinderii motrice — Teoria și Practica Culturii Fizice Nr. 8/952.

Desigur că aprecierea fenomenelor interne prin manifestările exterioare ale organismului are toate lipsurile inerente unui studiu de acest gen.

Studierea calităților fizice are însă și avantajul că pune în mâna practicienilor un mijloc obiectiv de apreciere a posibilităților sportivilor, cu ajutorul căruia ei pot să-și îmbunătățească munca.

Adâncirea studiului calităților fizice va duce desigur și la găsirea legilor după care ele se conduc și odată cu aceasta la posibilitatea de a le influența și dirija mai bine în sensul dorit.

CARACTERISTICILE METODEI PROPUSE

Metoda de studiere a calităților fizice pe care o preconizăm are următoarele caracteristici :

a) Toate calităţile fizice de bază sunt studiate în acelaş timp.

La producerea oricărei mişcări este nevoie de o coordonare *nervoasă* care să selecţioneze muşchii ce trebue să se contracte sau să se relaxeze, pentru a se produce mişcarea respectivă.

Tot datorită acţiunii coordonatorii a sistemului nervos-central, se pun în contradicţie un număr mai mare sau mai mic de fibre chiar din interiorul muşchilor care lucrează *(Zimchin)*.

Prin contracţia muşchiulară se declanşează o *forţă* care învinge inerţia de repaos sau de mişcare a segmentului corporal respectiv.

Mişcarea durând o perioadă de timp, este nevoie ca procesele neuro-muşchiulare să aibă şi ele o anumită durată, deci trebue să fie prezentă şi *rezistenţa*.

Segmentul în mişcare parcurgând o anumită distanţă spaţială într'un anumit timp, mişcarea are şi o anumită *viteză*, de îndată ce începe să se producă.

Este evident că cu cât mişcările sunt mai complexe, cu cât greutatea de învins este mai mare, cu cât spaţiul parcurs în unitatea de timp e mai lung, cu atât calităţile de bază ale mişcării sunt mai mari.

In practica sportivă nu se întâlnesc mişcări elementare, ci mişcări şi acţiuni complexe; de aceea se depăşeşte cadrul restrâns al coordonărilor neuro-muşchiulare şi calitatea de bază a sportivilor se numeşte *îndemânare*.

Toate aceste patru calităţi sunt prezente într'o proporţie mai mare sau mai mică, în oricare mişcare sau acţiune a sportivilor.

Este greşit deci, să se aprecieze pe rând aceste calităţi. A le rupe una de cealaltă înseamnă să nescocoteşti realitatea şi să nu ţii seama de interdependenţa dintre ele, fapt care condiţionează însăşi producerea mişcărilor.

Iată ce spune *N. Ozolin* în această privinţă: „In primul rând trebue accentuat că nici forţa, nici viteza, nici rezistenţa şi nici alte calităţi ale sportivului nu se întâlnesc izolat. In orice exerciţiu fizic apar într'o măsură mai mare sau mai mică, toate calităţile întrunite indisolubil". *(N. Ozolin* — Antrenamentul atletului — p. 32 — Edit. CCFS — Buc. 1950).

Crestovnicov şi colaboratorii se exprimă în felul următor: „Examinarea izolată a desvoltării diferitelor calităţi este un procedeu artificial necesar doar pentru analizarea fenomenului. In lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov trebue analizată şi desvoltarea celorlalte calităţi *(Crestovnicov, Baicenco, Vasilieva, Cosovscaia* — „Invăţătura lui Pavlov baza natural ştiinţifică a antrenamentului sportiv — Teoria şi Practica Culturii Fizice Nr. 8, 1951).

b) *Efortul utilizat ca test de examinare este un efort maximal de forţă şi viteză.*

In practica exerciţiilor fizice, rezultate optime sunt obţinute de către sportivii care pot să execute mişcările cele mai adecuate cu mai

mare viteză și cu mai multă forță decât adversarii lor. Adevăratele posibilități se pun total în evidență numai în condițiile cele mai grele de activitate.

„La exercițiile de viteză maximă și la cele de forță, procesele nervoase sunt foarte încordate. Deosebit de grele sunt ritmurile proceselor nervoase necesare pentru organele interne, care sunt mai inerte decât aparatul neuro-mușchiular"...

„Dacă ținem seama și de faptul că exercițiile sportive îndelungate se execută în cadrul unor indici de viteză și forță relativ înaltă devine clar că pentru executarea acestui tip de activitate, procesele optime sunt cele care se desfășoară la un nivel relativ înalt". (*Crestovnicov* și colaboratorii — Op. citat, Teoria și Practica Culturii Fizice Nr. 8/951).

De aceea noi socotim că cea mai exactă apreciere a posibilităților unui sportiv se obține bazându-ne pe eforturi maximale și ne adresăm unor eforturi al căror caracter dominant îl constitue forța și viteza.

Rezistența la astfel de eforturi „este posibilă datorită plasticității deosebite a sistemului nervos, care permite restructurarea funcțiunilor", — și prin aceasta „asigură menținerea unor condiții optime pentru activitatea organismului în general și a diferitelor lui sisteme în cursul unei perioade de timp mai îndelungat" (*Crestovnicov și colaboratorii,* op. citat).

Dacă ținem seama că „înalta specializare a activității motrice reflexo-condiționate pe care a observat-o I. P. Pavlov, se manifestă mai ales în precizarea caracteristicilor de forță și viteză ale actului motric" (*E. B. Cosovscaia* și *A. F. Coriachina* — „In legătură cu problema mecanismului fiziologic al deprinderilor motrice" — Teoria și Practica Culturii Fizice Nr. 8/952) însemnează că un efort de forță și viteză maximă este foarte indicat pentru aprecierea *îndemânării.*

Efectuarea de către sportiv a unui efort maxim are și avantajul că la examinările ulterioare se elimină posibilitatea de eroare cauzată de executarea unui efort pe care sportivul l-ar aprecia în mod subiectiv la jumătate, trei sferturi, etc. din posibilitățile sale maxime.

c) *Efortul se adresează unor grupuri mari de mușchi.*

Aprecierea posibilităților fizice ale unui sportiv este cu atât mai valabilă cu cât ea se obține pe baza studierii activității unei părți cât mai mari din mușchiulatura sa. Cel mai indicat este ca individul să fie studiat în condițiile concrete ale activității pe care o depune în diferitele ramuri ale exercițiilor fizice. Aceste condiții sunt însă extrem de variabile și necesită atâtea tehnici, aparatură și timp încât un astfel de studiu devine nerealizabil pentru practica de fiecare zi.

De aceea noi am ales un efort ce se efectuează de cele mai mari masse de mușchi ale corpului. Ne adresăm membrelor inferioare ținând seama că în majoritatea ramurilor sportive efortul efectuat de membrele inferioare condiționează obținerea rezultatelor de valoare.

d) *Efortul efectuat este nespecific.*

Noi nu urmărim să apreciem posibilităţile sportivului pentru o anumită situaţie concretă. De aceea efortul pe care l-am ales nu se întâlneşte sub această formă în vreuna dintre diferitele ramuri ale exerciţiilor fizice.

In felul acesta se înlătură posibilitatea denaturării rezultatelor prin deprinderi anterioare ale sportivilor, cum se întâmplă la examinarea prin probele de atletism. La măsurarea forţei de săritură, de exemplu, indivizii care posedă unul dintre procedeele tehnice moderne sunt avantajaţi faţă de cei care nu le cunosc şi pot obţine rezultate mai bune, chiar dacă forţa lor de săritură este inferioară celor neiniţiaţi. Acelaş lucru este valabil şi pentru măsurarea forţei de aruncare prin aruncarea greutăţii.

Rezultatele pe care le obţinem prin metoda ce preconizăm nu sunt denaturate prin tehnica specială a vreunei ramuri de sport oarecare, ci ele sunt dependente numai de calităţile de bază ale sportivilor. Aprecierea pe care o facem nu este deci specifică pentru o situaţie sau deprindere anumită a unei ramuri de sport, ci o apreciere generală ce poate fi de folos fiecărui antrenor indiferent de specialitatea sa.

e) *Aparatura necesară este simplă, transportabilă şi uşor de manevrat,* ţinând seama că un examen poate fi utilizat pe o scară largă numai dacă nu necesită aparatură costisitoare şi complicată. Pentru practica exerciţiilor fizice este adeseori nevoie ca aparatura să fie transportată în diferite cantonamente sau locuri de antrenament. Examinarea în sine nu necesită personal specializat, putând să fie deprinsă şi efectuată cu uşurinţă de orice antrenor.

DESCRIEREA METODEI

Pentru examinarea sportivului noi ne folosim de un *efort standard* ce constă din efectuarea de sărituri efectuate în anumite condiţiuni.

Săriturile trebue făcute pe ambele picioare, în sens vertical. In timpul plutirii în aer, sportivul nu are voie să îndoaie membrele inferioare. Ii este permis să se ajute de elanul braţelor.

Săriturile trebue executate cât de sus este posibil şi cu un timp de pregătire cât mai scurt. Se urmăresc deci două lucruri: *maximum de înălţime şi minimum de timp în contact cu solul.*

Cum lucrăm: Sportivul vine la examinare în condiţiuni stabilite dinainte pentru ca la examinările ulterioare să putem asigura condiţii identice. Se îmbracă în costum de sport şi se încalţă cu pantofi speciali.

Este cântărit şi se urcă pe platforma aparatului. Execută la început trei sărituri cât poate de sus. La aceste sărituri timpul de pregătire este nelimitat. Sportivul sare „atunci când îi vine bine". Utilizăm aceste sărituri pentru a afla forţa de săritură maximă. In timpul elanului are

voie să se ajute de brațe și să îndoaie genunchii, dar nu are voie să facă sărituri sau pași pregătitori.

I se explică apoi că la producerea unui excitant (vizual, auditiv) să înceapă imediat să execute numărul de sărituri fixat (20, 30, 40, 60, etc.).

La săritură el trebue să acorde *egală atenție înălțimii săriturii și vitezei de repetiție.* Acest lucru este foarte important și de aceea se recomandă pe lângă explicație și demonstrarea efortului de către experimentator, sau o persoană instruită în prealabil.

E bine ca înainte de înregistrare să se execute câteva sărituri „de încercare".

După ce ne-am convins că subiectul și-a însușit condițiile experienței, îi dăm comanda : Atenție! Fii gata!, și declanșăm excitantul (noi lucrăm mai des cu cel vizual pentrucă este mai frecvent întâlnit în practica sportivă).

Observăm condițiile în care s'a efectuat efortul și la terminarea numărului de sărituri dăm comanda de încetare. E recomandabil ca numărarea săriturilor să nu se facă de către sportiv. Experimentatorul le va socoti în gând. Sportivul să știe că trebue să se oprească din efort numai când aude comanda de încetare. Aceste ultime recomandări sunt valabile bineînțeles numai pentru cazuri în care nu se urmărește vreo problemă specială.

APARATURA NECESARĂ

Se utilizează o sursă de curent electric continuu sau oscilant. Circuitul ei are un pol fixat la o platformă metalică (dimensiunile de 2/2 m. sunt suficiente), iar celălalt pol este pus în contact cu talpa pantofilor amenajați special. In acest circuit se introduc în serie: producătorul de excitații, o cheie întrerupătoare și un releu electric prevăzut cu peniță înscriptoare (înscrierea se poate face pe cilindrul înegrit sau pe bandă de hârtie). Se utilizează deasemenea un cronograf care să înregistreze 1/100 dintr'o secundă.

Circuitul electric astfel instalat poate fi întrerupt — după cum se poate observa foarte ușor privind schița — în două feluri: atunci când talpa pantofilor nu este pe platformă și prin cheia întrerupătoare.

In momentul închiderii cheii intră în funcțiune producătorul de excitații și releul electric care însemnează momentul pe hârtie. Cheia rămâne apoi închisă și curentul este întrerupt și restabilit prin desprinderile de pe sol și respectiv prin aterizările din săritură.

Atât momentele de desprindere cât și cele de aterizare sunt precis înregistrate de penița înscriptoare.

Tipurile de aparate pot fi extrem de numeroase. Ele depind de imaginația constructorului și de condițiile tehnice pe care aceștia le au la dispoziție. *Ori care aparat este bun dacă înregistrează exact momentul producerii excitantului și apoi momentele de desprindere și de aterizare din săritură.*

Evident că aparatele vor fi cu atât mai bune cu cât vor înregistra timpul mai precis şi cu cât vor permite calcularea mai uşoară a diferitelor perioade de timp care ne interesează.

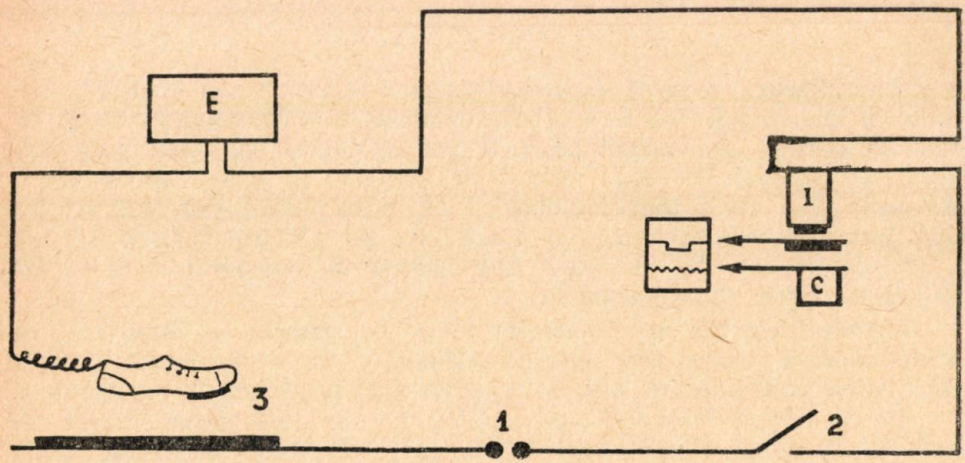
Pentru a veni în ajutorul celor cu posibilităţi mai reduse, vom arăta pe scurt cum am improvizat primul aparat din diferitele piese ce existau în laboratorul nostru.

Drept sursă de curent utilizăm un acumulator sau curentul dela reţeaua de oraş trecută prin transformator. Un semnal electric întrebuinţat în mod obişnuit în laboratoarele de fiziologie ne serveşte pentru înscrierea întreruperilor şi restabilirilor curentului (în lipsa lui se poate utiliza un releu de sonerie a cărei lamă a fost modificată pentru a se putea înscrie cu ea). Un bec de lanternă şi un comutator obişnuit completează aparatura.

Pentru înregistrarea timpului se poate utiliza un diapazon electric sau în lipsa lui — aşa cum am făcut noi — un releu electric cu inerţie mică pusă în legătură printr'un transformator cu reţeaua de oraş, care are 50 perioade pe secundă şi asigură înscrierea 1/100 de secunde.

Inscrierea urmei lăsată de semnal şi de cronograf se face simultan pe cilindrul înnegrit.

Pantofii întrebuinţaţi de noi sunt pantofi sau ghete de sport obişnuite, care au o talpă de tablă metalică pusă în interior şi puncte de contact pe partea exterioară.



Schiţa Nr. 1

1. Sursa de curent
2. Cheia întrerupătoare
3. Platforma şi pantofii

E = Producătorul de excitaţie
I = Inscriptorul
C = Cronograful

Evident că în cazul când se pot construi pantofi speciali care să permită aşezarea ambilor poli pe talpa lor, platforma pe care noi am construit-o din lemn şi am acoperit-o cu tablă obişnuită devine inutilă *(Schiţa nr. 1)*.

Această aparatură improvizată poate servi scopurilor noastre dar are inconvenientul că în lipsa unui motor sincron, obligă pe cercetător să numere sutimile de secundă, ceeace constitue o muncă migăloasă care cere timp.

INSCRIEREA ŞI INTERPRETAREA EI.

Cele două înscripţii ale releului electric şi ale cronografului se prezintă sub forma următoare *(schiţa nr 2)*:

Schiţa Nr. 2

a = momentul aprinderii becului;
b = momentul desprinderii la prima săritură;
c = momentul aterizării din prima săritură;
d = momentul desprinderii din săritura a doua;
e = momentul aterizării din săritura a doua.

Elementele pe care le obţinem cu ajutorul acestor înscrieri, sunt următoarele:

Viteza de reacţie — este timpul care trece din monentul când s'a aprins becul (a) şi până în momentul când sportivul se desprinde de pe sol pentru prima săritură (b). Timpul înregistrat astfel măsoară atât timpul de trecere al influxului nervos pe căile şi prin centrii nervoşi cât şi timpul necesar muşchiulaturii efectorii pentru a începe mişcarea. Noi considerăm că pentru exerciţiile fizice are mare valoare practică cercetarea vitezei de reacţie totală (sistem nervos şi efector).

Pe stadion este importantă nu numai viteza procesului nervos ci şi viteza cu care efectorul execută mişcarea cea mai adecuată (eschiva la box, startul la atletism, săritura voleibalistului, etc.).

Viteza de repetiţie. Una din formele principale de manifestare a vitezei o constitue viteza de repetiţie sau tempoul. Aceasta arată rapiditatea cu care se succed în celulele nervoase ale centrilor corticali procesele de excitaţie cu cele de inhibiţie şi în muşchi fenomenele de contracţie cu cele de relaxare *(Crestovnicov)*.

Timpul în care sportivul rămâne pe sol între două sărituri (c—d; e—f; g—h; etc.), reprezintă viteza cu care el poate să repete efortul cerut.

Inregistrările pe care le facem noi sunt valabile pentru eforturi maximale şi ele ne arată global, timpul necesar: a) succesiunii proceselor nervoase în scoarţă şi b) aparatului locomotor pentru a face faţă condiţiilor grele în care este pus să lucreze.

Cu cât acest timp este mai scurt cu atât mai repede se succed procesele corticale şi cu atât mai rapid răspund prin contracţii şi relaxări muşchii ce lucrează în momentul aterizării şi desprinderii.

Forţa. Forţa pe care este capabil să o desfăşoare sportivul examinat, se apreciază prin lucrul mecanic pe care acesta îl efectuează. Ştiind timpul cât pluteşte în aer la fiecare săritură, se poate calcula *înălţimea săriturii.*

Ne servim de formula $S = \frac{1}{2} G T^2$, în care S = spaţiu, G = acceleraţia gravităţii şi T = timpul necesar parcurgerii spaţiului respectiv.

In calculele noastre utilizăm pe $(T)^2$, deoarece timpul înregistrat este necesar pentru parcurgerea spaţiului de două ori, (la ducere şi la întoarcere).

Cunoscând înălţimea săriturii şi greutatea individului se poate uşor calcula *lucrul mecanic* efectuat după formula Lm = I × Gr. în care Lm = lucru mecanic; I = înălţimea şi Gr. = greutatea.

Din acest fel de a aprecia forţa reese clar dependenţa ei de massa individului, fapt pe deplin confirmat de către practică. Natura efortului utilizat — care pretinde mobilizare de forţă maximă în minim de timp, face ca măsurarea forţei să se facă în funcţie şi de viteză, cel de al doilea element deosebit de important pentru obţinerea performanţei în exerciţiile de forţă.

Relaţii şi mai precise asupra acestei viteze de mobilizare le putem obţine raportând timpul de plutire în aer la timpul de rămânere pe sol, necesar pregătirii pentru săritura respectivă. Cu cât acest coeficient pe care noi îl numim — *coeficient de explozie* — este mai mare, cu atât mai repede poate să-şi mobilizeze sportivul forţele de care dispune pentru a învinge inerţia corpului la aterizare şi la desprindere.

$$\frac{\text{Timp de plutire}}{\text{Timp de pregătire}} = \text{coeficient de explozie}$$

Puterea individului — sau lucrul mecanic în unitatea de timp — o determinăm împărţind lucrul mecanic efectuat, la timpul cât individul a stat pe sol (timpul de pregătire necesar efectuării săriturilor respective).

Impărţim lucrul mecanic total, numai la timpul de pe sol şi nu la tot timpul cât a durat examinarea, deoarece muşchiulatura individului lucrează în condiţiile de forţă şi viteză care ne interesează, doar în momentul aterizării şi al desprinderii.

Calcularea puterii individului complectează relaţiile obţinute asupra forţei pe care este capabil să o desfăşoare individul examinat.

Rezistenţa. Pentru a aprecia rezistenţa individului noi calculăm valorile de mai sus (viteza de repetiţie, forţa de săritură, lucrul mecanic, coeficientul de explozie, puterea pe grupuri de câte 10 sărituri). In cazul când individul este rezistent, aceste valori rămân nemodificate la un număr cât mai mare de sărituri. Dacă din contră, individul este lipsit de rezistenţă, valorile sus amintite scad în mod vizibil, începând chiar din a doua grupă de sărituri.

In aceste cazuri pe măsură ce rezistenţa scade se lungeşte timpul de pregătire, sau scade înălţimea săriturilor. Adeseori se observă atât

lungimea timpului de pregătire, cât și micșorarea timpului de plutire (înălțimea săriturilor).

Modificarea valorilor obținute poate fi cu ușurință calculată *în procente,* atunci când dorim să constatăm în mod precis acest lucru. Se obține astfel o măsurare exactă a rezistenței individului față de propriile lui posibilități.

De sigur că rezultatele căpătate nu sunt aplicabile integral în diferitele ramuri sportive, deoarece știm că fiecare efort necesită o rezistență specifică. Dat fiind însă că se apreciază rezistența la un efort ce pune organismul în condițiuni deosebit de grele (intensitate maximală, efort de forță și viteză) relațiile obținute pot fi de mare utilitate, atât teoretică cât și practică.

Indemânarea. Indemânarea este o calitate foarte complexă. Elementele ei nu le putem măsura prin metoda pe care o propunem așa cum facem cu elemente ale vitezei, forței sau rezistenței.

Obținem totuși câteva relații prețioase asupra îndemânării individului.

Teoretic vorbind, individul este cu atât mai îndemânatic cu cât se adaptează mai bine și mai rapid la o situație nouă.

Noi cerem sportivului examinat să execute toate săriturile rămânând cât mai puțin timp pe sol și sărind la înălțime maximă.

Deci toate săriturile ar trebui să aibe aceeași înălțime și să se repete la același interval de timp (abstracție făcând de oboseală).

Efectuând un grafic pe care trecem timpul de plutire și timpul de pregătire al fiecărei sărituri, obținem două curbe: una superioară rezultată din unirea punctelor ce reprezintă timpul de plutire și alta inferioară rezultată din unirea punctelor ce reprezintă timpul de pregătire. In cazul când individul este îndemânatic liniile vor fi cât mai drepte (rectilinii) și mai paralele.

Cu cât liniile vor fi mai neregulate cu atât impulsurile nervoase și răspunsul mușchilor pe care fiecare impuls îl primește este mai diferit.

Dacă impulsurile se succed la distanțe de timp diferite (linia inferioară accidentată) nu au aceeași intensitate (contracții musculare și implicit înălțimea săriturilor variabile) înseamnă că individul nu se adaptează la situația în care este așezat să lucreze și ca atare este mai puțin îndemânatic decât altul, la care succesiunea impulsurilor și înălțimea săriturilor este mereu aceeași.

Efectuarea graficelor ne arată „în mare" — fără calcule — și rezistența individului (pe măsură ce survine oboseala linia de sus coboară iar cea de jos urcă).

Și în ceeace privește îndemânarea ca și la celelalte calități rezultatele trebue *interpretate* iar nu *transpuse* direct atunci când este vorba de vreo ramură de sport oarecare, unde deprinderile motrice dobândite prin antrenament au o importanță esențială pentru îndemânarea specifică în sportul respectiv.

Metoda ce propunem nu are pretenţia de a rezolva problema aprecierii posibilităţilor sportivilor pe baza calităţilor fizice.

Ea constitue numai un început modest, care se va desvolta pe măsura studiilor şi experienţelor viitoare. Contribuţia specialiştilor din diferite domenii va îmbogăţi studiul calităţilor fizice cu noi metode şi mijloace, aducând lumină acolo unde este întuneric şi înarmând practica exerciţiilor fizice cu o cât mai înaltă bază teoretică.

Pentru a veni în ajutorul celor care doresc să se ocupe cu această problemă, vom da câteva exemple din cazurile examinate de noi, cu aparatura improvizată în laboratorul de fiziologie dela Institutul de Cultură Fizică din Bucureşti.

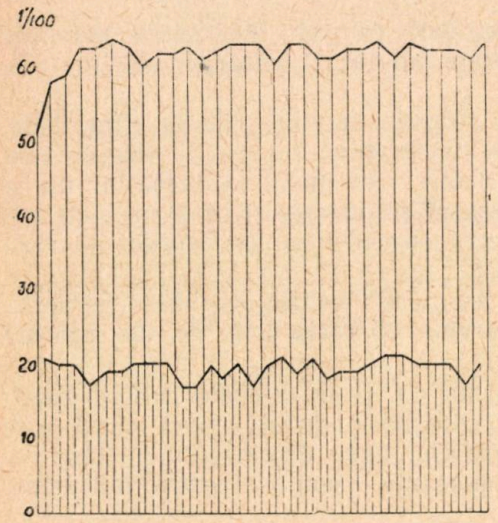
In prima etapă a cercetărilor noastre am planificat examinarea unui număr cât mai mare de sportivi fruntaşi în diferite ramuri sportive pentru a avea elemente de comparaţie pentru studiile viitoare.

Experienţa acumulată de noi şi cea pe care o vor aduce colaborările viitoare, vor permite desigur, clarificarea numeroaselor probleme pe care le întâlneşte cercetătorul.

Acest lucru este cu totul normal dat fiind că ne găsim într'un domeniu nou, unde suntem lipsiţi de experienţa predecesorilor care să ne permită să mergem pe un drum sigur şi să comparăm rezultatele noastre cu ale celorlalţi.

Datele pe care le dăm acum, sunt doar câteva exemple pentru textul prezentului articol. Ele au fost extrase din cercetările ce am efectuat până în prezent şi care vor constitui subiectul unor articole viitoare.

Nr. 1 M. I., 63 kg. sprinter. Examinat în 17 Noembrie 1951, prezenta următoarele date:



Viteza de reacţie = 0,41 sec.
Viteza de repetiţie a săriturilor = 0,193 : 0,191 : 0,197 sec.
Înălţ. Mx. a săriturii = 53,39 cm.
Înălţimea medie a săriturilor cu minimum de timp de pregătire = 46,68 : 47,72 ; 47,27 cm.
Coef. de explozie = 3,20 ; 3,27; 3,15.
L.m.mx. = 33,64 Kg.m.
L.m.md. 29,36 ; 29,78 ; 29,50 Kg.m.
Putere 152 ; 156 ; 150 Kg.m
Grafic: Individ desvoltat multilateral — rapid, puternic, rezistent şi coordonat. De remarcat angrenarea înceată în efort (înălţimea săriturilor creşte treptat).

Viteza de reacție 0,60 sec.
Viteza de repetiție = 0,194 0,190 ; 0,189 sec.

Înălțimea mx. a sărit. = 53,39 cm.

Înălțimea medie = 46,52 : 44,86 42,81 cm.

Coef. Explozie = 3,18 ; 3,18 ; 3,12.

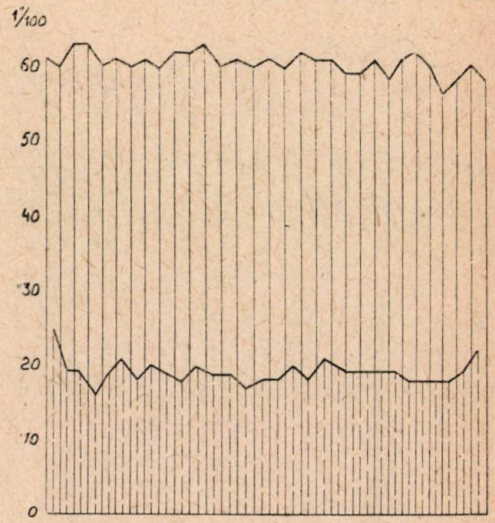
L. M. Mx. 47 Kg.m.

L.m.md. =41,00 ; 39,60 ; 37,60 Kg.m.

Puterea = 211 ; 208 ; 200 Kg.m.

Grafic: Individ multilateral desvoltat. Rapid, rezistent, *foarte puternic,* coordonat Angrenare foarte rapidă în lucru.

Nr. 2. R.N., 88 kg. aruncător de ciocan. Examinat în 23 Octombrie 1951, prezintă următoarele date:



Viteza de reacție = 0,64 sec.
Viteza de repetiție = 0,145 ; 0,141 ; 0,148 sec.

Inălț. mx. a săriturii = 34,32 cm.

Inălț. md. = 25,00 ; 25,50 ; 25,50 cm.

Coef. Explozie = 3,12 ; 3,16 ; 3,08.

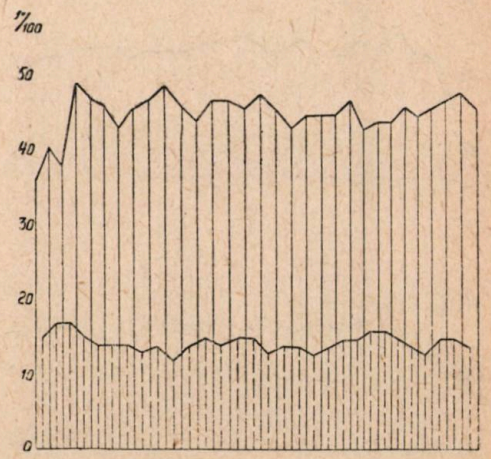
L.m.mx. = 18,19 Kg.m.

L.m.md. 13,25 : 13,51 : 13,51 Kg.m.

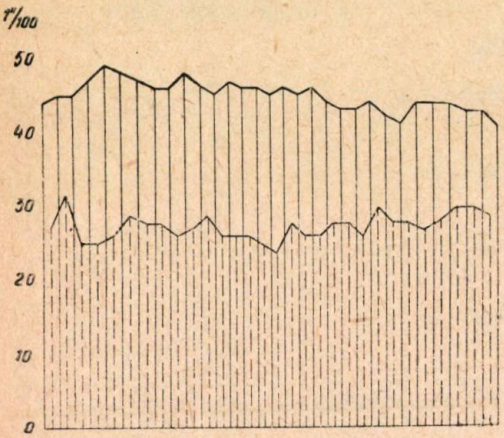
Puterea = 91 ; 96 ; 91 Kg.m.

Grafic: Individ cu o bună viteză de repetiție, rezistent, coordonat, *fără forță.* Angrenare înceată în lucru.

Nr. 3. T. V. 53 Kg. maratonist. Examinat în 11 Mai 1951.



Nr. 4. M. L. 76 Kg. Aruncătoare de disc. Examinată în 16 Septembrie 1951.



Viteza de reacţie 0,65 sec.

Viteza de repetiţie 0,273 ; 0,264; 0,284 sec.

Înălţimea mx. a săriturii = 37,08 cm.

Înălţimea medie = 26,73:25,15: 22,54 cm.

Coef. explozie = 1,71 : 1,71 : 1,51.

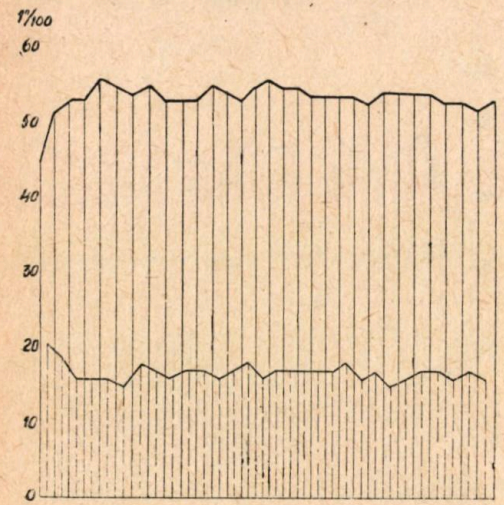
L.m.mx. = 28,30 Kg.m.

L.m.Md. = 20,52 ; 19,00 ; 17,13 Kg.m.

Puterea = 75 ; 72 ; 60 Kg.m.

Grafic: Slab desvoltată din punct de vedere multilateral. Va trebui să-şi desvolte în special viteza şi forţa.

Nr. 5. K. E. 51,500 Kg. Sprinteră. Examinată în 16 Noembrie 1951.



Viteza de reacţie = 0,47 sec.

Viteza de repetiţie = 0,171 ; 0,169 ; 0,165 sec.

Înălţ. mx. = 41,43 cm.

Înălţ. md. = 35,34 ; 36,41; 34,96 cm.

Coef. Explozie = 3,14 ; 3,22 ; 3,24.

L.m.mx. = 21,17 Kg.m.

L.m.md. = 18,17 ; 18,74 ; 18,00

Puterea = 107 ; 110; 109 Kg.m.

Grafic: Multilateral desvoltată. Rapidă, rezistentă, coordonată şi puternică.

Viteza de reacție = 0,60 sec.

Viteza de repetiție = 0,270; 0,267; 0,278 sec.

Înălț. mx. = 53,39 cm.

Înălț. md = 46,81; 41,23; 40,52.

Coef. Explozie = 2,29; 2,18; 2,07.

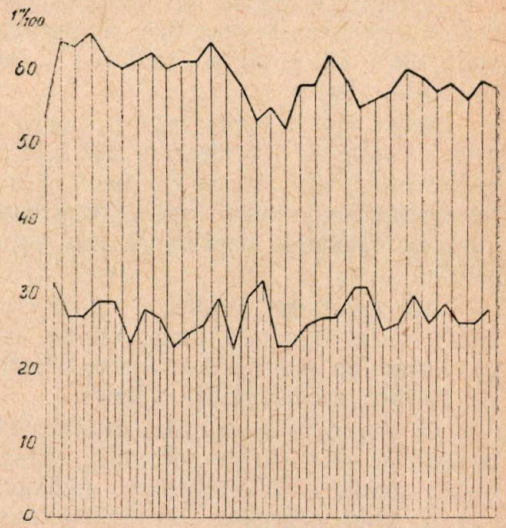
L.m.mx. = 40,44 Kg.m.

L.m.md. = 36,28; 31,96; 31,35 m.

Puterea = 134,118; 116 Kg.m.

Grafic: Se remarcă în special lipsa de coordonare și de viteză. Forța bine desvoltată.

Nr. 6. A. S. 77,500 Kg. Voleibalist. Examinat 22.II.1952.



Viteza de reacție = 0,74 sec.

Viteza de repetiție = 0,212; 0,224; 2,277.

Înălț. mx. = 31,87 cm.

Înălț. md. = 26,84; 24,10; 18,73 cm.

Coef. de explozie = *2,21*, 1,98; 1,17.

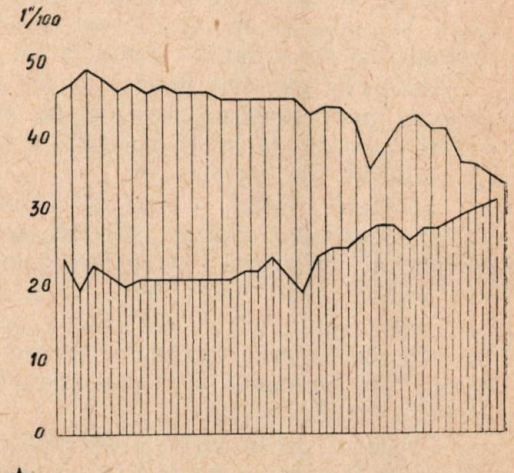
L.m.Mx. = 14,67 Kg.m.

L.m.Md. = 12,42; 11,04 · 8,74 Kg.m.

Puterea = 54; 50; 32 Kg.m

Grafic: Rezistența și forța sunt foarte slab desvoltate. Graficul pune în evidență în mod clar lipsa de rezistență prin scăderea înălțimii săriturilor și creșterea timpului de pregătire.

Nr. 7. F.M. 46 Kg. Gimnastă. Examinată în 30 Septembrie 1951, după o întrerupere a antrenamentului timp de 2 ani.



★

Metoda descrisă mai sus permite după cum am spus doar aprecierea generală, nespecifică a calităților fizice. Cu ajutorul ei nu vom

putea stabili calităţile anumitor mişcări din cadrul acţiunilor ramurii exerciţiilor fizice pentru care sportivul s'a antrenat în mod special.

Aprecierea vitezei de alergare la un atlet, a forţei de lovire la un boxeur, rezistenţa specifică a înnotătorului etc., necesită metode speciale care să permită studierea formelor particulare de manifestare a calităţilor fizice.

Acest studiu reprezintă o latură aparte şi prin el se va putea cerceta formele de manifestare ale calităţilor fizice în diferitele ramuri ale exerciţiilor fizice. In cadrul fiecărei ramuri sportive trebue să se studieze de asemenea, viteza, forţa, rezistenţa şi îndemânarea mişcărilor care compun diferitele deprinderi sau acţiuni ale antrenamentului sau competiţiei.

Aprofundarea studiului calităţilor fizice duce în mod necesar la acest lucru, deoarece forţa, viteza, rezistenţa şi îndemânarea mişcărilor au forme de manifestare foarte diferite în funcţie de specificul diferitelor ramuri ale exerciţiilor fizice.

O anumită formă de manifestare are spre exemplu forţa la un boxeur şi alta la un fotbalist. Viteza atletului alergător îmbracă altă formă decât a halterofilului; rezistenţa unui înnotător este diferită de cea a unui canoteur, iar îndemânarea schiorului este dosebită de a baschetbalistului.

Diversitatea formelor de manifestare a calităţilor fizice nu schimbă fondul proceselor fiziologice care stau la baza producerii acestor mişcări. Toate au la bază legături temporare stabilite în scoarţa cerebrală potrivit legilor de formare a reflexelor condiţionate. Excitanţii şi condiţiile de asociere a acestor excitanţi fiind însă specifice fiecărei ramuri a exerciţiilor fizice, legăturile care se formează în scoarţă, diferă dela sport la sport şi deaceea forma mişcărilor şi calităţilor lor este strâns dependentă de condiţiile concrete în care ele au fost dobândite.

Dirijarea cât mai precisă a antrenamentului şi stabilirea felului în care se perfecţionează formele de manifestare ale calităţilor fizice în fiecare ramură de sport necesită studierea acestor calităţi în condiţiile lor specifice de manifestare.

Studierea forţei, vitezei şi îndemânării mişcărilor în cadrul diferitelor deprinderi motrice sportive este un domeniu larg şi foarte important al fiziologiei exerciţiilor fizice.

Aceste studii ridică probleme noi nu numai pentru calităţile fizice; date interesante pot fi obţinute asupra proceselor nervoase ce se desfăşoară în scoarţa cerebrală deoarece calităţile mişcărilor sunt determinate de procesele corticale. Studiul deprinderilor motrice va avea deasemenea de câştigat.

Procesul de instruire a sportivilor va găsi puncte de reper asupra diferitelor deficienţe ce trebue corectate; vor rezulta elemente obiective de apreciere a muncii depuse şi se vor putea selecţiona cele mai bune metode de utilizat pentru însuşirea anumitor deprinderi.

In rândurile care urmează vom expune pe scurt felul în care noi

vedem posibilă studierea vitezei, forţei, rezistenţei şi îndemânării în anumite acţiuni specifice: în fotbal, voleibal şi scrimă.

FOTBAL

Una dintre cele mai importante acţiuni ale fotbalistului o constitue lovitura la poartă.

Executarea acestei lovituri cu viteză, precizie şi forţă maximă aduce de cele mai multe ori înscrierea unui punct şi poate determina victoria. Deaceea una din grijile permanente ale fiecărui antrenor de fotbal o constitue perfecţionarea loviturilor la poartă ale jucătorilor săi.

Căutând să studiem calităţile sportivului în condiţiuni cât mai apropiate de realitate, noi credem că e recomandabil ca examinarea să se facă la o lovitură executată de către sportiv din viteza maximă şi cu maximum de forţă.

Iată condiţiile în care trebue să se desfăşoare experienţa. Sportivul stă în poziţie de aşteptare în picioare cu un picior înaintea celuilalt ca şi cum s'ar fi oprit din mers.

In faţa lui la o distanţă de 10-15 m. se găseşte aşezată o minge de fotbal şi dincolo de aceasta la o distanţă tot de 10-15 m, un panou (perete) pe care se găseşte desemnată o poartă de fotbal.

La producera unui semnal, sportivul trebue să plece imediat, să parcurgă cu cea mai mare viteză distanţa ce-l separă de minge şi s'o lovească cu maximum de forţă căutând s'o trimită în centrul ţintei. Această acţiune se repetă de un număr variabil de ori (5-10 ori).

Cu ajutorul unor contacte electrice se stabileşte exact momentul producerii excitantului, momentului pornirii în alergare, al lovirii mingii şi momentul în care mingea a lovit ţinta. *(Schiţele nr. 3 şi 4).*

Elementele obţinute prin această examinare:

a) Viteza de reacţie este timpul care trece din momentul producerii excitaţiei până când fotbalistul porneşte în alergare. Ea arată cât de repede începe acţiunea din momentul sesizării unei situaţii.

b) Viteza de alergare este calculată cu ajutorul timpului care trece din momentul pornirii în alergare până în momentul lovirii mingii. In acest caz este vorba de o alergare pe o distanţă scurtă (10—15 m.) deoarece în fotbal pentru obţinerea unei situaţii avantajoase este mai important un start rapid, decât o viteză în alergare lansată.

c) Viteza mingii se calculează cu ajutorul timpului trecut din momentul izbirii mingii cu piciorul până când mingea a lovit panoul. Ea ne dă relaţii asupra forţei de lovire cu piciorul.

d) Rezistenţa individului se poate aprecia comparând modificarea elementelor de mai sus în urma repetării alergării şi lovirii mingii. In cazul când valorile constatate nu diminuă în urma repetărilor, înseamnează că individul este rezistent. Dacă survine o scădere a rezultatelor este vorba de lipsă de rezistenţă.

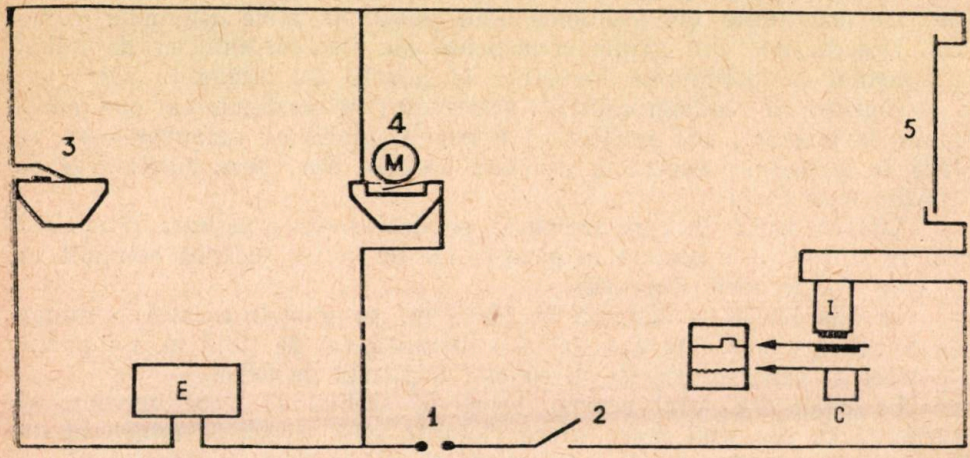
e) Indemânarea se poate deduce prin două elemente:

I. Precizia loviturii.

II. Regularitatea tuturor elementelor înregistrate.

Sportivului i se cere ca în toate examinările să execute alergarea cu maximum de viteză şi să lovească mingea cu maximum de forţă, trimiţând-o întotdeauna în acelaş loc.

Variaţiile acestor elemente arată câtă corespondenţă există între rezultatele acţiunii şi scopurile pe care le propune sportivul. Evident că fotbalistul trebue să fie considerat cu atât mai îndemânatec cu cât poate să execute mai exact şi mai constant ceeace îşi propune.

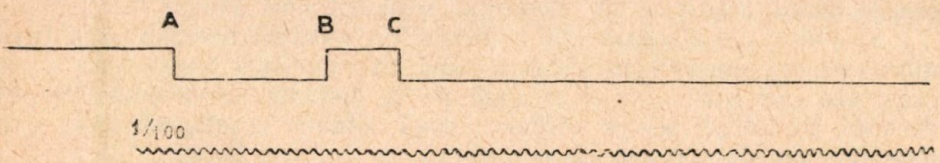


Schiţa Nr. 3

1 = sursa de curent electric
2 = cheie întrerupătoare
3 = contactul pentru picior
4 = contactul pentru minge
5 = panoul în care isbeşte mingea
E = producătorul de excitaţie
M = mingea
I = Inscriptorul
C = Cronograful

In momentul prim al examinării circuitul este închis prin contactele dela picior şi dela panou.

După începerea alergării circuitul este întrerupt (greutatea mingii întrerupe contactul dela suportul pe care este aşezată).



Schiţa Nr. 4

A = producerea excitaţiei
B = plecarea în alergare
C = lovirea mingii
D = lovirea panoului de către minge
A — B = viteza de reacţie
B — C = viteza de alergare
C = D = viteza mingii

La lovirea mingii circuitul se restabileşte prin contactele dela suportul mingii şi dela panou.

La lovirea panoului de către minge circuitul se întrerupe prin deplasarea panoului.

VOLEI

In jocul modern puterea unei echipe este determinată în special de forţa atacului ei. Cu cât jucătorii vor executa loviturile de atac mai

eficace cu atât şansele de victorii ale unei echipe sunt mai mari. Deaceea însuşirea loviturii de atac trebue să constitue unul dintre principalele obiective ale oricărui voleibalist.

Pentru studierea vitezei, forţei, îndemânării şi rezistenţei cu care se execută loviturile de atac noi propunem următoarea metodă:

Sportivul se încalţă cu o pereche de pantofi speciali (foarte asemănători cu cei cu care se joacă în mod obişnuit) şi este cântărit. Apoi este aşezat în faţa unui suport pe care se găseşte suspendată o minge de voleibal.

I se explică că în momentul producerii excitantului trebue să-şi ia elan de un pas, să execute o săritură cât mai înaltă şi să lovească cu maximum de forţă, mingea de volei aşezată pe suport în aşa fel încât s'o trimită exact în centrul unei ţinte desemnate pe o platformă specială ce se găseşte aşezată pe sol. Repetă acest lucru de un număr variabil de ori.

Cu ajutorul unor contacte electrice se înregistrează exact: momentul producerii excitantului, momentul ridicării piciorului pentru elan, momentul aşezării piciorului pentru săritură (bătaia), momentul începerii săriturii, momentul lovirii mingii, momentul aterizării din săritură şi momentul lovirii platformei de către minge. *(Schiţele Nr. 5 şi 6).*

Elementele obţinute:

a) *Viteza de reacţie* este reprezentată de timpul care trece din momentul producerii excitantului până în momentul ridicării piciorului pentru efectuarea elanului.

b) *Viteza de pregătire a bătăii* este timpul trecut din momentul ridicării piciorului pentru elan până când piciorul este aşezat din nou pe pământ.

c) *Viteza de execuţie a elanului* este reprezentată de timpul scurs dela ridicarea piciorului pentru elan până la desprinderea pentru săritură.

d) *Viteza de cădere a mingii* se calculează cu ajutorul timpului scurs dela lovirea mingii cu mâna şi până la căderea mingii pe platformă. Ea dă relaţii asupra forţei de lovire cu mâna.

e) *Forţa de săritură* a individului se calculează cu ajutorul timpului de plutire în aer şi al greutăţii sportivului examinat (se calculează înălţimea săriturii şi apoi lucrul mecanic efectuat).

f) *Rezistenţa* se apreciază în funcţie de diminuarea valorilor de mai sus în urma repetării efortului.

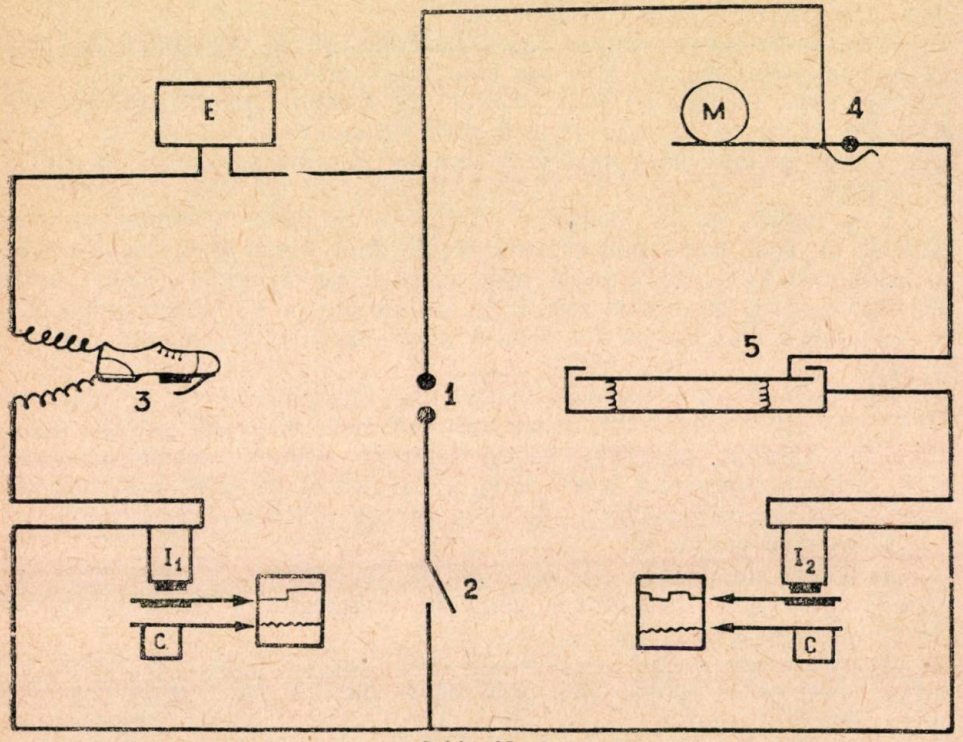
g) *Indemânarea* se apreciază prin:

— precizia loviturilor;
— constanţa valorilor înregistrate şi
— momentul lovirii mingii.

Aprecierea preciziei loviturilor şi a constanţei valorilor se face ca şi la fotbalişti aşa că nu mai revenim asupra lor.

Aprecierea îndemânării prin *momentul lovirii mingii* prezintă importanţă, deoarece permite stabilirea corectitudinii executării loviturii de atac. Lovirea mingii trebue efectuată în momentul cel mai înalt al săriturii. Prin urmare momentul lovirii mingii trebue să se găsească

la jumătatea timpului scurs dela desprindere şi până la aterizarea prin săritură.

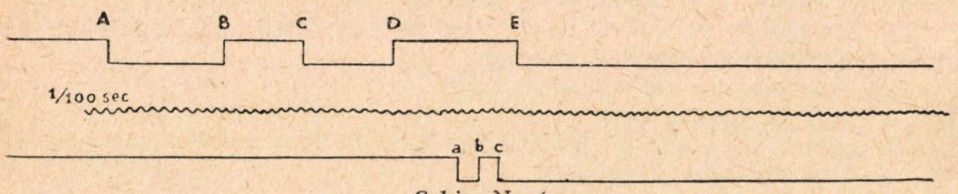


Schiţa Nr. 5

1 = sursa de curent
2 = chee întrerupătoare
3 = contactele la pantof
4 = contactele la suportul pentru minge
5 = contactele la platforma în care îsbeşte mingea
E = producătorul de excitaţie
I = inscriptorul Nr. 1
C = cronograf
I_2 = inscriptorul Nr. 2
M = minge

Circuitul prim este închis şi deschis prin contactele dela pantof.

Circuitul doi se stabileşte în momentul lovirii mingii şi se întrerupe în momentul lovirii platformei de către minge.



Schiţa Nr. 6

A = excitaţia
B = ridicarea piciorului pentru elan
C = aşezarea piciorului pentru bătaie
D = începutul săriturii (desprinderea)
E = sfârşitul săriturii (aterizarea)
a = lovirea mingii
b = lovirea platformei de către minge
c = revenirea platformei la poziţia iniţială

A — B = viteza de reacţie
B — C = viteza de pregătire a bătăii
C — D = viteza de execuţie a bătăii
B — D = viteza de execuţie a elanului
D — E = durata săriturii
a — b = viteza mingii

FLORETA

In practica floretei are o importanţă deosebită viteza de reacţie şi viteza de întindere a braţului din poziţia de gardă. Pentru aprecierea acestor două elemente noi propunem următoarea metodă de examinare:

Sportivul stă în poziţia „în gardă" ţinând arma pe un suport. In faţa acestui suport la o distanţă de 10—20 cm. se găseşte fixată o ţintă pe care sunt desemnate cercuri concentrice (ca la tir).

In momentul producerii unui excitant, sportivul trebue să ridice arma de pe suport şi să împingă cu maximum de viteză în centrul ţintei. Repetă aceasta de mai multe ori.

Prin contacte electrice se stabileşte momentul aprinderii becului, momentul ridicării armei de pe suport şi momentul lovirii ţintei. *(Schiţele Nr. 7 şi 8).*

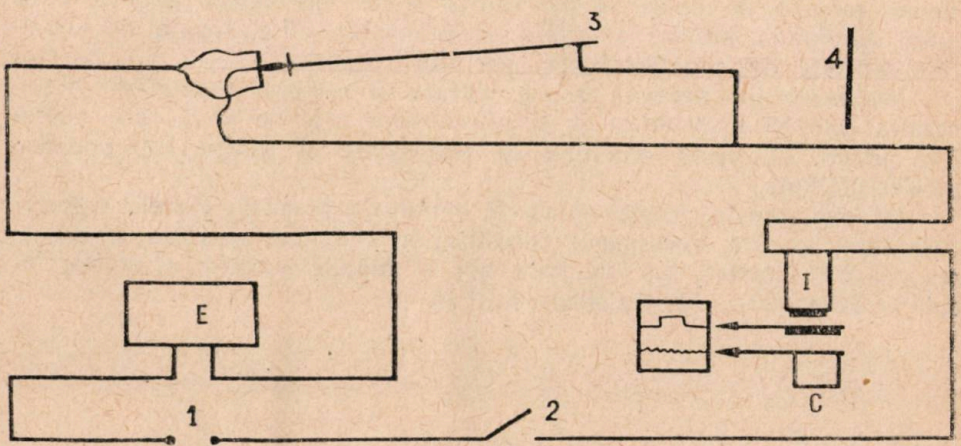
Elementele obţinute:

a) *Viteza de reacţie* este reprezentată de timpul scurs dela producerea excitantului până la ridicarea armei de pe suport.

b) *Viteza de execuţie* este reprezentată de timpul trecut din momentul ridicării armei de pe suport şi până când este atinsă ţinta.

In examinare ne putem folosi de spada electrică cu ajutorul căreia se poate înregistra momentul atingerii ţintei.

c) *Indemânarea* este apreciată prin precizia loviturii şi prin constanţa elementelor la mai multe examinări succesive. Forţa şi rezistenţa scrimeurului nu se pot determina prin această metodă, fapt care constitue o lipsă serioasă.



Schiţa Nr. 7

1 = sursa de curent
2 = cheia întrerupătoare
3 = suportul metalic pentru spadă
4 = panoul pentru împuns
E = producătorul de excitaţie
I = inscriptorul
C = cronograful

In primul moment circuitul este închis prin contactul sabiei cu suportul.

La ridicarea sabiei de pe suport circuitul se întrerupe.

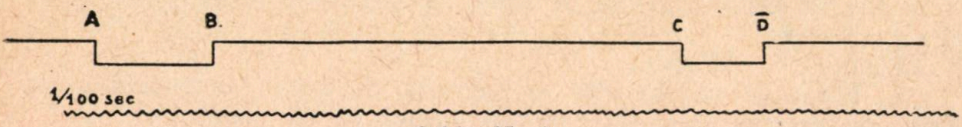
La lovirea panoului, circuitul se restabileşte prin contactele din interiorul spadei electrice.

Acestea sunt trei exemple din numeroase metode de studiere a calităţilor fizice în diferite deprinderi motrice sportive.

Ele vor permite efectuarea unui pas înainte în studierea formelor speciale de manifestare a calităţilor fizice în cele trei ramuri sportive menţionate.

Cu toată străduinţa noastră de a fi cât mai aproape de condiţiile concrete trebue să recunoaştem că metodele propuse sunt totuşi departe de a reproduce condiţiile întâlnite în acţiunile din timpul antrenamentelor şi competiţiilor.

De aceea datele obţinute nu trebue privite ca un criteriu absolut de apreciere şi clasificare a fotbaliştilor, voleibaliştilor şi scrimeurilor.



Schiţa Nr. 8

A = Producerea excitaţiei
B = Ridicarea spadei de pe suport
C = Lovirea panoului de către spadă

A — B = viteza de reacţie
B — C = viteza de execuţie

Utilizarea acestor metode, îmbogăţirea şi modificarea lor pe baza cercetărilor şi experienţei ce se va acumula va permite aprofundarea studiului şi adunarea de date noi şi preţioase pentru teoria şi practica exerciţiilor fizice.

Metodele ce propunem reprezintă numai elemente de început. In fiecare ramură de sport se pot utiliza astfel de metode pentru a se putea aprofunda studiul diferitelor probleme specifice, legate de condiţiile concrete de practicare ale sportului respectiv.

Realizarea lor necesită însă aparatură şi personal specializat. Colaborarea sportivilor fruntaşi şi a antrenorilor este de o valoare deosebită pentru stabilirea criteriilor de examinare şi pentru interpretarea datelor obţinute.

In felul acesta teoria nu va fi ruptă de practică. Datele cercetărilor ştiinţifice vor corespunde necesităţilor activităţii practice şi mişcarea noastră sportivă va înregistra noi şi măreţe succese. (Lucrare făcută în laboratorul de Fiziologie I.C.F.).

EXPOZIȚIA DE ARTĂ PLASTICĂ DIN ORAȘUL STALIN

de ONICA BOTEA
din Dir. Propagandei C. C. F. S.

Ca un rezultat al concursului de lucrări plastice cu temă sportivă, inițiat și organizat de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport al Regiunii Stalin, s'a deschis o expoziție de artă plastică în Orașul Stalin.

Expoziția, care cuprinde circa 30 de lucrări de pictură și sculptură, dovedește interesul din ce în ce mai mare pe care artiștii plastici îl acordă tratării acestor teme în domeniul de cultură fizică și sport și reprezintă o muncă cu rezultate pozitive.

Dintre lucrările prezentate unele sunt într'adevăr de-o înaltă valoare artistică, cum sunt: lucrarea tov. Nemeș — Innotătoarea — care a obținut premiul I, lucrarea tov. Bonghes G. — La start — care a fost dotată cu premiul II, lucrarea tov. Deutsch — După victorie — dotată cu premiul III.

In afară de lucrările premiate, trebue relevate: proectul de afiș — Schior în coborîre — bine reușit, plin de viață și mișcare. Acesta păcătuește însă din punct de vedere tehnic sportiv, dovedind din partea artistului o insuficientă cunoaștere a tehnicii sportive.

Expoziția nu tratează în lucrările expuse toate disciplinele sportive.

Sunt omise gimnastica, handbalul, fotbalul și dintre sporturile de iarnă: bobul, slalomul, săriturile cu schiurile, etc.

Unele lucrări prezentate sunt statice. Nu se vede mișcarea, atât de caracteristică sportului în general. Nu sunt alese momentele dinamice cele mai caracteristice sportului respectiv. De acest fel sunt: lucrarea tov. Beregan — Jucătoarea de tenis — în care este înfățișat portretul unei jucătoare cu racheta în mână. Cât de bine se poate trata un moment din jocul acesta atât de spectaculos ca executarea unei lovituri, fie un serviciu, fie lovitură de dreapta, care reprezintă dinamismul jocului de tenis de câmp.

La fel se poate vorbi despre lucrarea tov. Mareș care își propune să înfățișeze — Fondista de schi — dar nu reușește deoarece prezintă numai partea superioară a corpului, neglijând activitatea picioarelor pe care n'o înfățișează în tablou.

Aceeași greșală o comite lucrarea ce reprezintă pe Victor Pop în alergare. Tabloul înfățișează numai trei sferturi din corpul atletului, neglijând acțiunea picioarelor. Deasemeni pe figura atletului nu se vede efortul pe care-l depune în cursă.

Aceste lucrări ca și aceea a tov. Deregan — Schioara săteancă — a tov. Morese — Innotătorul — sunt tratate pur artistic rupte de subiectul sportiv.

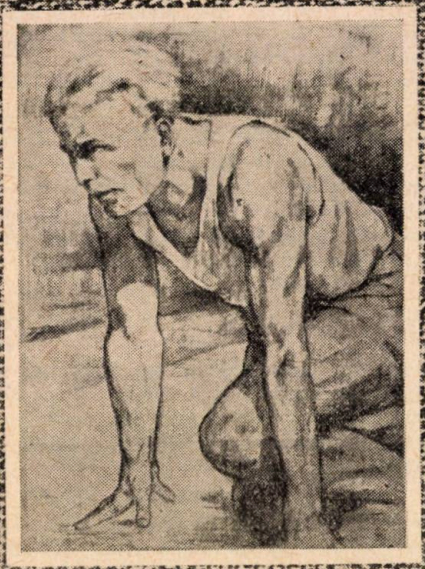
Faptul că se evită mișcarea, lucru caracteristic în sport, denotă necunoașterea în aprofunzime a temei aleasă de artist.

Lipsurile amintite aici vor fi înlăturate dacă artiștii se vor strădui să cunoască realitatea de pe terenul de sport, dacă vor studia lucrările de specialitate, dacă vor reuși să se transpună în starea sportivului, care înflăcărat de un fierbinte patriotism luptă pentru culorile ce le reprezintă.

Aici intervine rolul Comitetelor de Cultură Fizică și Sport care trebue să creeze posibilitatea artiștilor plastici de a cunoaște pe sportivi atât în timpul antrenamentelor cât și în timpul concursului.

Comitetele pentru Cultură Fizică și Sport trebue să îndrumeze și să vină în ajutorul artiștilor plastici care execută lucrări cu tema sportivă, fie cu sprijinul lor direct, fie punându-le la dispoziție activul de specialiști pe diferite ramuri de sport ca: antrenori, profesori de educație fizică, sportivi.

Astfel, bine documentați, ajutați îndeaproape de activiștii de cultură fizică și sport, artiștii plastici vor putea creia lucrări de o înaltă valoare care să înfățișeze tipul sportivului nou, luptător activ pentru pace, vrednic constructor al socialismului în patria noastră.



Iată trei din lucrările expuse la expoziţia de artă plastică din Oraşul Stalin.

In legătură cu interpretarea unor termeni în jocurile sportive

de Prof. Leon Teodorescu şi asistent Nic. Petrescu dela I.C.F.

In jocurile sportive, ca şi în celelalte ramuri sportive, se face simţită tot mai mult necesitatea unei interpretări şi folosiri unitare a diferiţilor termeni întrebuinţaţi în munca de instruire şi educaţie. O interpretare unitară a acestor termeni va contribui la folosirea mai eficace de către antrenori şi jucători a materialului metodic bibliografic şi va facilita schimbul de experienţă între ei, contribuindu-se astfel la ridicarea măestriei lor.

După părerea noastră, tehnica în jocurile sportive reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice — de procedee specifice în formă şi conţinut cunoscute sub denumirea de procedee tehnice — care se referă la manevrarea obiectului de joc (mingea, balonul, puc, etc.) şi a materialului sportiv ajutător (crossă, rachetă, baston de oină, etc.) precum şi la deplasările jucătorilor în vederea acestor manevrări, care se desfăşoară după legile activităţii nervoase superioare şi ale biomecanicei, în scopul realizării randamentului maxim în procesul de joc.

1) *Caracteristicile tehnicii.*

Tehnica la jocurile sportive nu trebue înţeleasă ca ceva de sine stătător ci legată de procesul de joc — în interdependenţă cu tactica — şi subordonată sarcinilor educaţiei şi culturii fizice.

Ca atare tehnica în jocurile sportive trebue să fie:

— *ştiinţifică* deoarece este evolutivă, perfecţionându-se permanent pe baza interpretării materialiste a datelor furnizate de ştiinţele sociale şi biologice aplicate la educaţia fizică. Astfel în perfecţionarea tehnicii trebue să se ţină seama de elementele noi din domeniul fiziologiei şi în special de legile activităţii nervoase superioare descoperite de I. P. Pavlov, precum şi de interpretarea pavlovistă a legilor celorlalte ştiinţe ajutătoare ale educaţiei fizice: anatomia, biomecanica şi igiena. Trebue arătat deasemenea, că tehnica evoluează şi se perfecţionează în raport cu desvoltarea tacticii care solicită permanent procedee tehnice din ce în ce mai perfecţionate, care să facă posibilă îndeplinirea sarcinilor tactice tot mai pretenţioase ale jocului. Folosirea datelor furnizate de ştiinţă dau tehnicii un caracter *raţional,* deoarece tehnica presupune un proces conştient pentru a putea corespunde sarcinilor generale şi parţiale ale jocului, fiind în acelaş timp accesibilă şi simplă (nu conţine mişcări inutile);

— *educativă* deoarece se învaţă şi se perfecţionează în antrenament; antrenamentul la rândul său presupune procesul pedagogic condus de antrenor sau profesor, proces pedagogic care trebue să aibă o orientare ideologică subordonată educaţiei comuniste a jucătorilor. Prin învăţarea şi antrenarea tehnicii se contribue la educarea calităţilor fizice şi moral-volitive ale jucătorilor, desvoltându-le în acelaş timp dorinţa de perfecţionare — de progres, caracteristică educaţiei comuniste.

Cele enumerate mai sus caracterizează tehnica jucătorilor sovietici şi trebue să constitue un îndreptar pentru antrenorii şi jucătorii noştri. Ele trebue să treacă din stadiul actual de condiţii îndeplinite mai mult sau mai puţin, în stadiul de caracteristici ale tehnicii jucătorilor noştri indiferent de jocul sportiv practicat.

2) *Mijloacele (elementele) de bază ale tehnicii.*

Fiecărui joc sportiv îi corespund forme generale ale mişcărilor prin care se acţionează în manevrarea obiectului de joc în raport cu sarcinile jocului şi cu regulile lui. Acele forme sunt cunoscute în general sub denumirea de mijloace de bază ale tehnicii jocului sportiv respectiv. Astfel, în jocuri sportive separat, în această categorie intră:

— pentru fotbal: lovirea mingii, oprirea mingii, conducerea mingii, etc.;

— pentru volei: servirea mingii, lovitura de atac, primirea şi transmiterea (sau respingerea) mingii, etc.;

— pentru baschet: aruncarea la coş, conducerea mingii, transmiterea mingii, etc.;

— pentru handbal: prinderea mingii, aruncarea mingii, conducerea mingii, etc;

— pentru rugbi: lovirea mingii, conducerea mingii, transmiterea mingii, etc.;

— pentru hochei: ţinerea crossei, împingerea pucului, conducerea pucului, oprirea pucului, etc.;

— pentru tenis: ţinerea (apucarea) rachetei, lovirea mingii, servirea mingii, etc,;

— pentru oină: prinderea mingii, ţinerea bastonului, aruncarea mingii, etc.

3) *Procedeele tehnice (procedeele de execuţie a elementelor de bază ale tehnicii).*

Procedeele tehnice reprezintă concretizarea şi adaptarea la diferitele situaţii specifice ale jocului, a elementelor de bază ale tehnicii jocului. Ele au un caracter concret

— de execuţie — spre deosebire de elementele de bază ale tehnicii jocului care au un caracter general — naţional, abstract — valabil ca structură generală a mişcării. Vorbim spre exemplu de aruncarea la coş în baschet — noţiune cu caracter general; pentru a concretiza ideia pe care vrem s'o exprimăm, ne vom referi la unul dintre procedeele tehnice de aruncare la coş; astfel vom vorbi despre aruncarea la coş de pe loc, cu o mână din dreptul umărului, aruncarea la coş din alergare cu amândouă mâinile de jos, aruncarea la coş „în cârlig" cu un pas lateral, etc.; acelaş lucru este valabil când vrem să vorbim în fotbal despre lovirea mingii cu piciorul, în care caz ne vom referi la procedeele de lovire a mingii de pe loc cu „ristul", cu partea inferioară a piciorului (cu latul), cu partea externă a piciorului, etc.

In tehnica jocurilor sportive, procedeele tehnice sunt cunoscute sub două aspecte:

a) simple

b) complexe.

a) *Procedeele tehnice simple*

Procedeele tehnicii simple (cunoscute şi sub denumirea improprie de „tipice") au un caracter invariabil şi sunt executate în baza unui stereotip dinamic în care caz deosebim condiţiuni identice sau foarte asemănătoare de execuţie: poziţie iniţială, execuţie propriu zisă (procesele din scoarţă şi diferitele mişcări ale segmentelor corpului în ritm, intensităţi şi amplitudini asemănătoare) şi poziţia finală.

Procedeele tehnice executate sub această formă invariabilă („tip") le găsim folosite în majoritatea cazurilor numai izolat de joc, în cadrul muncii de instruire şi educaţie în care se învaţă şi se perfecţionează un procedeu tehnic şi mai rar în procesul de joc în cazul acţiunilor tactice individuale: aruncările de pedeapsă la baschet, servirea mingii la volei, degajarea mingii dela poartă la fotbal, etc.

b) *Procedeele tehnice complexe*

In general în procesul de joc execuţia procedeelor tehnice îşi pierde caracterul invariabil, datorită situaţiilor mereu schimbătoare de joc. Aceste situaţii de joc mereu schimbătoare impun variaţiuni de ritm, intensitate şi amplitudine în mişcări, poziţii iniţiale desechilibrate, întreruperi ale execuţiei unui procedeu tehnic şi continuarea lui cu altul, înlănţuiri diverse de procedee tehnice, etc. Executarea unui procedeu tehnic în condiţiunile impuse de situaţia tactică şi înlănţuirea lui diversă de alte procedee tehnice sunt posibile datorită unei proprietăţi a scoarţei cerebrale — plasticitatea. Datorită acestei proprietăţi a scoarţei cerebrale jucătorul are posibilitatea ca din mai multe procedee tehnice însuşite anterior în antrenament (din stereotipuri dinainte formate) să execute un procedeu tehnic într'o formă nouă care să corespundă situaţiei tactice neprevăzute ivite în procesul de joc.

Deci în majoritatea cazurilor, în procesul de joc găsim procedee tehnice complexe care constau din procedee tehnice simple care fără să-şi piardă structura generală, se execută în condiţiuni diverse de viteză, forţă, rezistenţă, obstacole, etc. adaptându-se încontinuu la acţiunile adversarului şi la condiţiunile concrete ale jocului.

4) *Stilul.*

Jucătorii cu un desvoltat grad de măestrie impun de multe ori o notă personală în executarea procedeelor tehnice. Această notă personală, cunoscută sub denumirea de stil, se datoreşte particularităţilor lui în ceeace priveşte activitatea nervoasă superioară, calităţilor fizice precum şi a celor de ordin morfologic.

Uneori stilul unui jucător prezintă variante noi ale formei mişcărilor specifice unui procedeu tehnic. Aceste forme noi, datorită eficacităţii şi motivării utilizării lor din punct de vedere tactic sunt învăţate de massa celorlalţi jucători. In acest caz stilul respectiv devine o necesitate în procesul de joc şi se încadrează în rândul procedeelor tehnice. Prin aceasta jucătorul sau antrenorul care a realizat noul procedeu tehnic contribue în mod creator la desvoltarea tehnicii jocului sportiv respectiv.

Tot sub denumirea de stil mai trebue înţeleasă înlănţuirea tipică a mai multor procedee tehnice sau a mai multor fragmente de procedee tehnice utilizate de acelaş jucător în aşa fel încât acesta prin automatizare devine unitar şi caracteristic acelui jucător. In această categorie intră în special mişcările complexe pentru înşelarea adversarului în a căror compunere intră de exemplu la fotbal: preluarea, conducerea, fenta de lovire şi oprirea mingii urmată de conducerea din nou a mingii în direcţia voită. In munca de instruire antrenorii trebue să fie atenţi ca stilul să nu fie confundat cu diferitele mişcări necorecte pe care le fac jucătorii în execuţia unui procedeu tehnic pentru a se obţine un randament maxim. Deci stilul propune structura şi forma corectă a mişcării cărora li se adaugă în execuţie nota personală a jucătorului datorită particularităţilor lor individuale.

I. P. 2 — c. 4543

163

Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

3

ANUL VI

1953

CUPRINSUL

	Pag
Intâlnirile sportive internaţionale amicale, mijloc de întărire a prieteniei între tineretul sportiv din întreaga lume	1
V. N. Tutevici: Tehnica campioanelor olimpice G. Zâbina şi N. Romaşcova .	4
V. L. Feodorov: Reglarea de către scoarţa cerebrală a respiraţiei în timpul executării exerciţiilor sportive . . .	11
Mihai Epuran: Mişcarea şi aspectele ei psihologice în exerciţiile fizice şi în sport	15
Dr. Dumitrescu Traian: O nouă metodă şi aparatură pentru studiul manifestărilor specifice ale calităţilor fizice de box	19
Constatări după al 4-lea campionat R. P. R. de gimnastică al şcolilor medii	31
Prima consfătuire metodică a antrenorilor de atletism . . .	37
I. Mayer: Studiul asupra mişcărilor înregistrate cu un aparat nou la bara fixă	42
C. Florescu: Orientarea ştiinţifică a antrenamentului echipelor de canotaj academic	47
M. Epuran: Discuţii: Cu privire la un studiu asupra calităţilor fizice	52
C. Opriţescu: Spartakiada satelor	55
Stoian Ion: Aspecte din munca asociaţiei sportive „Locomotiva"	58
S. Bonifaciu: Recenzii: Educaţia fizică a tineretului din întreprinderi . .	62
Note bibliografice	64

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

COPERTA NOASTRĂ

Antrenamentul unei echipe de canotaj pe lacul Snagov. Vâslele se mişcă într'un tempo din ce în ce mai ridicat, skiful parcă sboară pe luciul apei, sportivii se pregătesc temeinic ca să aducă patriei noastre succese şi în această ramură sportivă

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VI **Nr. 3 — 1953**

Intâlnirile sportive internaţionale amicale, mijloc de întărire a prieteniei între tineretul sportiv din întreaga lume

In Februarie 1953 a avut loc la Praga, Sesiunea Consiliului Federaţiei Mondiale a Tineretului Democrat. La această sesiune, delegaţia U.T.M. în frunte cu Tov. Vasile Muşat, Secretar al U.T.M. a propus ca cel de al treilea Congres şi al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru Pace şi Prietenie, să aibă loc la Bucureşti, capitala scumpei noastre Patrii. Delegaţiile ţărilor prezente la sesiune, au fost de acord cu propunerea delegaţiei tineretului din R.P.R. manifestând o simpatie deosebită faţă de tineretul muncitor din R.P.R.

Sesiunea Comitetului Internaţional de Pregătire a celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru Pace şi Prietenie, a avut un puternic răsunet.

Pregătirile intense care se desfăşoară în întreaga lume dovedesc pe deplin dorinţa fermă a tineretului ca prin participarea lui cât mai largă să contribue şi mai mult la strângerea legăturilor de prietenie şi la consolidarea cauzei comune, bunul cel mai de preţ al omenirii, Pacea.

Din raportul prezentat de Jaques Denis, Secretar General al Federaţiei Mondiale a Tineretului Democrat, cât şi din discuţiile ce au avut loc în cadrul sesiunii, a reeşit că cel de al IV-lea Festival Mondial, va fi un Festival al unităţii tineretului, al înţelegerii reciproce, a posibilităţii de convieţuire paşnică şi colaborare între oameni şi State.

In Bucureşti, cu ocazia Festivalului, se vor întâlni artişti, muzicanţi, compozitori, sportivi, toţi având acelaş ţel ca prin cântecele lor, prin dansurile lor, şi prin manifestările lor sportive să-şi exprime şi mai mult dorinţa de prietenie şi pace.

Un loc deosebit de important în cadrul Festivalului îl ocupă întâlnirile sportive amicale internaţionale, cuprinzând următoarele sporturi:

Băeţi: Atletism, Gimnastică, Natatie, Sărituri, Polo pe apă, Canotaj academic, Canotaj, Box, Lupte clasice, Lupte libere, Haltere, Ciclism, Fotbal, Baschet, Volei, Handbal, Rugbi, Tenis de masă.

Fete: *Atletism, Gimnastică, Natație, Sărituri, Canotaj academic, Canotaj, Ciclism, Baschet, Volei, Handbal, Tenis de masă.*

Cu această ocazie se vor întâlni sportivi din toate țările lumii, mulți dintre ei cunoscându-se cu prilejul celei de a XV-a ediții a jocurilor olimpice dela Helsinki, manifestație care a contribuit și mai mult la apropierea tineretului sportiv.

Alături de zecile de mii de tineri delegați ai tineretului lumii, vor veni la București sportivi cunoscuți, care prin performanțele lor s'au situat printre fruntașii sportului mondial. Mulți dintre aceștia sunt cunoscuți nu numai prin performanțele obținute, dar și prin lupta lor hotărîtă pentru apărarea păcii. E cunoscut numele unui sportiv ca Emil Zatopek, care dela tribuna Congresului Popoarelor și-a înălțat glasul, chemând la luptă pentru unitate, pentru pace în întreaga lume, tot tineretul sportiv.

Apelul lansat recent de triplul campion olimpic Zatopek, este un înflăcărat îndemn al marelui campion către tineretul sportiv, de a participa la întâlnirile sportive amicale internaționale cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru Pace și Prietenie.

Animați de aceiași dorință fierbinte de pace, alți sportivi cunoscuți, ca Laszlo Pap, campion olimpic, Enza Sacchi campion mondial la ciclism-amatori, sunt în primele rânduri ale uriașei mișcări, care a cuprins sute de milioane de oameni cinstiți din lumea întreagă. In fața tuturor sportivilor stă exemplul minunat al glorioșilor reprezentanți ai sportivilor sovietici, constructorii comunismului.

Marile victorii obținute de sportivii sovietici pe terenurile de sport, dârzenia în întrecerile sportive, înaltul nivel al pregătirii lor, înalta lor ținută morală, prietenia sinceră și ajutorul desinteresat dat celorlalți concurenți, fac ca sportivii sovietici să se situeze în fruntea tuturor sportivilor din lume, care luptă pentru pace și prietenie.

In întreaga lume, vestea organizării la București a celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru Pace și Prietenie, ca și a întâlnirilor sportive amicale internaționale ale tineretului a stârnit un deosebit interes. In toate țările lumii s'au organizat acțiuni de pregătire pentru participarea la Festival. In Austria, Birmania, Franța, Elveția, R. Cehoslovacă, R. P. Ungară și alte țări, mii și mii de tineri s'au avântat cu deosebit entuziasm în aceste pregătiri.

Din toate părțile lumii sosesc zi de zi tot mai numeroase răspunsuri dela federații sportive, cluburi și sportivi, prin care aceștia își manifestă bucuria de a participa la această mare sărbătoare a tineretului. Nimic și nimeni nu poate împiedica marele avânt al tineretului cinstit și dornic de o viață liberă și fericită.

Tineretul din Patria noastră, înflăcărat de apelul C. C. — U.T.M. și chemarea Comitetului Internațional de Pregătire a celui de al IV-lea Festival, își înzecește eforturile pentru a creia condiții cât mai bune oaspeților ce vor veni în capitala Patriei noastre dragi.

Grija părintească cu care întreg poporul nostru muncitor înconjoară tineretul, condițiile minunate creiate de Partidul nostru și Guvernul Republicii Populare Române, în frunte cu iubitul nostru conducător Tov.

Gheorghe Gheorghiu-Dej, mărește răspunderea noastră de a face totul, luptând pentru îndeplinirea noilor norme, pentru o înaltă calitate a produselor, obținerea de producții mărite la hectar, note bune la învățătură, în așa fel încât fiecare tânăr muncitor, elev, student și pionier, să poată raporta că și-a îndeplinit angajamentele luate în cinstea celui de al III-lea Congres și al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru Pace și Prietenie.

Mulți sportivi înflăcărați de chemarea Partidului depășesc noile norme, dând produse cât mai multe și de mai bună calitate. Așa cum a făcut sportivul Barbu Lascăr dela Uzinele „Vulcan" secția strungărie, care a reușit să depășească norma cu 445%. Ca și Barbu Lascăr mai sunt mulți alți sportivi ca de pildă Ion Constantin tot dela Uzinele „Vulcan", etc.

Hotărîrea Partidului și Guvernului cu privire la construirea marelui Parc cultural sportiv „23 August" și a numeroaselor teatre și cinematografe în săli și aer liber, în toate colțurile capitalei, a stârnit un entuziasm de nedescris în rândurile tineretului din țara noastră.

Aceste construcții oglindesc odată mai mult grija permanentă a Partidului și Guvernului R.P.R. pentru neîncetata creștere a nivelului cultural al oamenilor muncii, pentru continua desvoltare a culturii fizice și a sportului în Patria noastră.

Mândri de marea cinste de a găzdui solii tineretului lumii cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și al Studenților pentru Pace și Prietenie, tineretul din întreaga țară mobilizat de U.T.M. s'a avântat cu elan în construirea și terminarea în termen a acestor măreațe construcții, asigurând astfel uriașei întâlniri a tineretului lumii condiții minunate.

Parcul cultural sportiv „23 August", cuprinzând un stadion cu o capacitate de 70—80.000 locuri, bazine de înnot, lac artificial, teatru în aer liber cu o capacitate de 4000 locuri și alte numeroase terenuri de sport, se construesc într'un ritm nemai întâlnit, acest lucru fiind posibil datorită sprijinului neprecupețit dat de Uniunea Sovietică.

In întâmpinarea Festivalului, cu gândul la minunatele zile pe care le vor petrece alături de zecile de mii de tineri delegați din lumea întreagă, sportivii țării noastre își dau contribuția lor entuziastă la munca de pregătire a acestei grandioase manifestații de prietenie și pace.

Ei caută să-și ridice necontenit măestria sportivă, reprezentând cu cinste tineretul sportiv al R.P.R., la întâlnirile sportive amicale internaționale, cu ocazia Festivalului.

Sub conducerea Partidului, poporul muncitor și tineretul, constructori ai socialismului, muncesc și cu mai multă râvnă, pentru a face ca cel de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru Pace și Prietenie, să contribue cât mai mult la strângerea legăturilor de prietenie între tineretul lumii, factor activ în lupta pentru menținerea și consolidarea Păcii.

Tehnica campioanelor olimpice G. Zâbina și N. Romașcova*)

V. N. TUTEVICI
Maestru al sportului, candidat la științe tehnice

Elevă a antrenorului V. I. Alexeev. Galina Zâbina a obținut mari succese, fiind una din cele mai bune aruncătoare de suliță din lume. In același timp cu aruncarea suliței, Galina Zâbina a început să se antreneze și la aruncarea greutății. Această îmbinare de probe atletice trebue considerată mai fericită decât cea unanim practicată — aruncarea greutății și aruncarea discului. Aceasta, deoarece tehnica aruncării greutății are mult mai multe elemente comune cu tehnica aruncării suliței, decât cu aruncarea discului, antrenamentele acestor ramuri complectându-se unul pe altul.

Victoria Galinei Zâbina la cea de a XV-a Ediție a Jocurilor Olimpice și stabilirea unui nou record mondial nu este o întâmplare. Zâbina este mai bună decât Tocenova și A. Andreeva în ceeace privește tehnica aruncării și nu este mai slabă decât ele nici în ceeace privește forța. Ea folosește cel mai rațional procedeu de aruncare a greutății, bazat pe aruncarea în formă de pendulă, în linie dreaptă, peste umăr, în locul aruncării greutății cu răsucire.

Analizând kinograma în ansamblu, trebue arătat că, Zâbina lucrează mult mai bine cu centura scapulară decât cu picioarele. Intr'adevăr, din chenarele 2—9 se vede că ea ține perfect axul umărului și conduce greutatea în linie dreaptă, fără răsucirea umărului drept, evitând prin aceasta oscilațiile greutății în plan orizontal. Din păcate, Zâbina nu menține acea inițială rămânere în urmă a greutății și întindere (chenarul 2, poziția caracteristică a umărului drept și depărtarea cotului drept).

Dacă această poziție a corpului s'ar fi menținut până la poziția indicată în chenarul 9, Zâbina și-ar fi mărit eficacitatea aruncării.

Prin comparația chenarelor 6 și 8 se vede că în poziția arătată în chenarul 8, greutatea este mai jos decât poziția înfățișată în chenarul 6. Apoi, deși ea se ridică din nou, totuși viteza mișcării greutății scade. Aceasta, deoarece greutatea suportă unele oscilațiuni în plan vertical. Chenarele 9—13 arată acțiunea corectă a umărului drept și a brațului. Lu-

*) Articol tradus din revista „Teoria și Practica", Nr. 12/1952.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

crând energic cu muşchii şoldului stâng şi ai spatelui, Zâbina ridică umărul drept mult în sus, căutând să „scape" greutatea în punctul cel mai înalt.

In ceeace priveşte activitatea picioarelor trebue să remarcăm următoarele: Zâbina execută corect începutul startului. Ducând la început bazinul spre stânga, ea execută apoi o svâcnire cu piciorul stâng. Aici constatăm o ridicare exagerată a tălpii stângi în timpul balansului, ceeace duce la întârzierea aplicării piciorului după executarea saltului. Zâbina lucrează bine cu piciorul drept, căutând să nu tragă genunchiul înainte ci să tragă gamba sub corp. Totuşi această mişcare nu-i reuşeşte pe deplin. Ea încordează inutil vârful piciorului drept, ceeace îngreuiază tragerea gambei. In chenarul 5, unghiul dintre coapsă şi gambă trebue să fie mai ascuţit.

Zâbina ţine bine axul bazinului şi nu-l răsuceşte în săritură. Acest lucru e un fapt pozitiv pentrucă prin răsucirea bazinului se produce deseori şi o întoarcere a umerilor.

Zâbina aterizează pe piciorul drept care este aproape întins; talpa stângă se găseşte ridicată în aer. Aceasta lungeşte rularea corpului întreg şi întârzie într'o măsură oarecare începutul sforţării finale, care începe — în general — după sprijinirea complectă a piciorului stâng de pământ (terminarea rulării, chenarul 9). Cu toate că Zâbina reuşeşte să activizeze deodată rularea prin includerea în activitate a piciorului drept (în chenarul 7, piciorul drept începe să se ridice pe vârf) totuşi greutatea suportă oscilaţiuni în plan vertical, lucru despre care am vorbit mai sus.

Incepând să lucreze bine cu piciorul drept, Zâbina comite până la urmă o greşală: înainte de a termina întinderea piciorului ea începe să-l răsucească (chenarul 10).

Aceasta are drept consecinţă faptul că — în primul rând — ea nu reuşeşte să întindă apoi complect piciorul drept iar în al doilea rând, o oarecare răsucire prematură a trunchiului. Ar fi de dorit ca umărul stâng (chenarul 11) să treacă mai departe în direcţia segmentului de lemn. Ulterior, Galina Zâbina a corectat parţial această greşală printr'o perfectă acţiune a trunchiului.

Chenarul 13 arată întinderea perfectă a muşchilor şoldului drept şi înclinaţia trunchiului înainte. Această poziţie are un singur neajuns: piciorul insuficient întins.

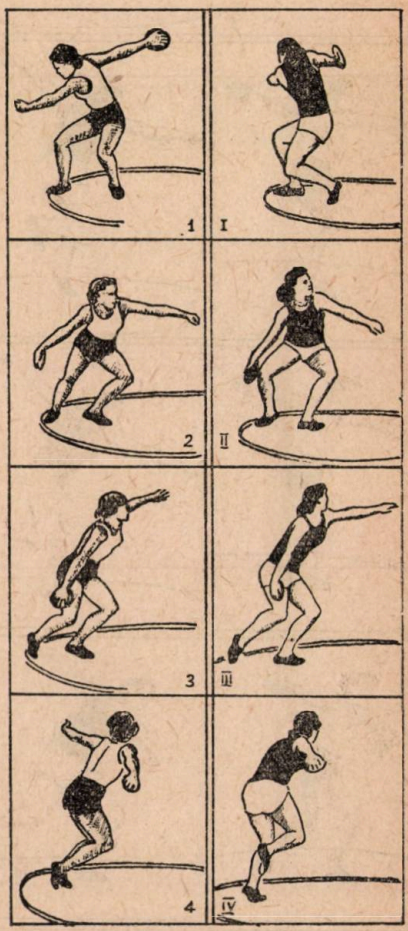
Aruncarea analizată a avut o lungime de aproximativ 15 m. (recordul mondial — 15 m. 42 cm.). La o aruncare cu 20—30 cm. mai lungă decât cea din kinogramă pot fi lichidate doar câteva greşeli uşoare de tehnică, dar nu poate fi modificată linia generală a mişcărilor cu calităţile şi lipsurile ei principale. Important e că în tehnica aruncării greutăţii, Zâbina se găseşte pe drumul bun. Continuând perfecţionarea tehnicii şi acordând mai multă atenţie activităţii picioarelor, ea va putea să-şi îmbunătăţească de nenumărate ori rezultatul.

★

In timp de 3 ani, la aruncarea discului, Nina Romaşcova a străbătut drumul dela categoria I-a până la recordul mondial şi victoria obţinută la

Jocurile Olimpice. In acest timp şi-a îmbunătăţit rezultatul cu peste 10 m. (antrenorul Ninei Romaşcova este maestrul emerit al sportului D. P. Marcov).

Cum se explică un asemenea succes, în această probă atletică atât de complicată, în ceeace priveşte tehnica? In primul rând, chiar dela începutul carierei sale sportive, Romaşcova şi-a însuşit principiile corecte ale tehnicii aruncării. Apoi ea nu a făcut decât să-şi perfecţioneze tehnica, fără să modifice bazele, fapt care i-a determinat succesul. Romaşcova nu a trăit perioada căutărilor dificile, a restructurării tehnicii şi a desrădăcinării greşelilor învechite. Perfecţionarea tehnicii într'o singură direcţie, a permis Romaşcovei să-şi descopere repede posibilităţile excepţionale şi să obţină rezultate de mare valoare.



A doua cauză la fel de importantă, este perfecţionarea continuă a nivelului forţei, vitezei şi a celorlalte calităţi fizice. Cei trei ani de antrenamente intense nu s'au irosit în zadar.

Prezentăm aci două kinograme ale aruncărilor de disc executate de Romaşcova: cea numerotată cu cifre romane înfăţişează aruncarea ei în anul 1952 (a fost filmată aruncarea de 50 m. 93 cm.) cealaltă corespunde unei aruncări de 45 m. 32 cm. executată în anul 1950.

O primă familiarizare cu ambele kinograme arată că schema mişcărilor s'a păstrat fără modificări deosebite. Intr'adevăr, la aruncările din anul 1952 au rămas atât părţile tari ale aruncării din anii trecuţi cât şi acel specific care caracterizează stilul de aruncare al Romaşcovei.

Părţile specifice ale aruncării Romaşcovei sunt:

1) capacitatea de a intra chiar dela start cu greutatea corpului întreg pe piciorul stâng, ceeace asigură mişcarea ulterioară dealungul cercului, fără nicio deviere spre stânga (chenarele 3 şi III); 2) activitatea scurtă a picioarelor în piruetă (ţinerea tălpilor aproape la pământ şi „nearuncarea" picioarelor în părţi—chenarele 5 şi V); 3) capacitatea de a reveni în poziţia de plecare înainte de începerea efortului final, poziţie din care discul poate fi acţionat pe o linie largă (chenarele 9 şi IX înfăţişează pe

5
V
10
X
6
VI
11
XI
7
VII
12
XII
8
VIII
13
XIII
9
IX
14
XIV

Romaşcova stând pe ambele picioare, cu discul aflat mult înapoi) ; 4) executarea perfectă a sforţării finale.

O particularitate a Romaşcovei este startul foarte jos. Deşi acest start asigură trecerea corectă pe piciorul stâng, el frânează acumularea vitezei la începutul piruetei.

Analiza kinogramei arată că Romaşcova a reuşit — în cursul anului 1952 — nu numai să-şi păstreze cele mai bune laturi ale aruncării sale, ci să şi le întărească, eliminându-şi totodată lipsurile.

In cursul anului 1952, Romaşcova a început să folosească săritura în aruncarea sa. Nu se poate spune că ea a trecut complect la procedeul de aruncare prin săritură, care se caracterizează prin lucrul activ al picioarelor şi asigură aruncătorului o viteză mai mare a mişcărilor pe cerc şi în special la start. Deasemeni are drept consecinţă faptul că, braţul cu discul urmează după axul bazinului. Deocamdată, Romaşcova a folosit un singur element al procedeului de aruncare prin săritură. Săritura a executat-o cu succes şi rezultatul s'a văzut imediat. In primul rând s'a mărit întrucâtva viteza ieşirii din poziţia startului prin împingerea executată de piciorul stâng, iar în al doilea rând s'a îmbunătăţit venirea în poziţia de plecare după piruetă. La cele patru părţi tari ale aruncării Romaşcovei, s'a adăugat a cincea: Romaşcova a început să se grupeze bine în săritură şi să ajungă în poziţia de plecare cu greutatea corpului pe piciorul drept. Intr'adevăr chenarul 5 arată că Romaşcova, se întinde în momentul desprinderii piciorului stâng şi „atinge" viteza mişcării înainte. Apoi, în momentul aterizării pe piciorul drept, atleta „cade" întrucâtva înapoi şi greutatea corpului se deplasează de pe picior. Poziţiile înfăţişate în chenarele VIII şi IX asigură o folosire mult mai bună a forţei piciorului drept.

Folosirea săriturii a impus o oarecare modificare a poziţiei dela start. Romaşcova, fără să schimbe poziţia tălpilor, s'a întors cu spatele în direcţia aruncării şi a început să execute o legănare mai amplă şi mai corectă, fără să se aplece şi să coboare capul în jos, ceeace a determinat ridicarea umărului drept mult mai mult decât a umărului stâng.

Chenarele 3 şi 4 arată că braţul cu discul ieşea mult înainte, iar umărul drept se „prăbuşea" în jos. Trunchiul se ducea înainte, se răsucea înainte de vreme şi depăşea uşor picioarele care erau cu totul pasive. Folosirea săriturii a activizat întrucâtva picioarele şi a micşorat deplasarea braţului cu discul înainte (chenarele III şi IV).

In acelaş timp, folosirea săriturii a accentuat mişcarea de val a braţului cu discul (chenarele V, VI şi VII) ceeace duce la scăderea vitezei mişcării discului.

Astăzi Romaşcova şi-a mărit considerabil viteza aruncării. Acţiunile picioarelor au devenit mai rapide.

Comparând chenarele 8—11 şi VIII—XI, vedem cu cât a început Romaşcova să lucreze cu picioarele în sforţarea finală.

Absolut perfectă este poziţia înfăţişată în chenarul X, unde se vede activitatea energică a piciorului drept, care creează o pronunţată rămânere în urmă a braţului cu discul faţă de trunchiul care trece înainte. Fără să se îndoaie câtuşi de puţin pe spate sau să se „prăbuşească" în stânga, Romaşcova îşi continuă mişcarea cu pieptul înainte şi lasă discul pe o rază largă.

Perfecţionarea continuă şi însuşirea procedeului de aruncare prin săritură, va permite Romaşcovei să activizeze şi mai mult lucrul picioarelor şi să mărească viteza mişcării discului, îmbunătăţind astfel rezultatul.

Progresul rapid al rezultatelor obţinute de Romaşcova la aruncarea discului este un exemplu viu care arată cât de mare însemnătate are tehnica bine stabilită chiar dela începutul instruirii.

Reglarea de către scoarța cerebrală a respirației în timpul executării exercițiilor sportive

V. L. FEODOROV

student în anul III. Sub îndrumarea științifică a docentului A. V. Fomicev. Catedra de Fiziologie a Institutului de Cultură Fizică din Moscova

Studierea mecanismelor fiziologice ale respirației în procesul practicării sportului constitue unul din cele mai importante capitole ale fiziologiei sportului.

In fond, respirația se reduce la furnizarea de oxigen organismului și la eliminarea bioxidului de carbon. Este cunoscut faptul că absorbirea oxigenului depinde în mod direct de intensitatea efortului care se execută. Cu cât mai bine satisface respirația această funcție de bază, cu atât mai mari sunt rezultatele pe care le poate atinge sportivul în activitatea sa practică. Ne putem da seama de importanța respirației în sport, de exemplu, după expresia destul de răspândită printre înnotători „cine nu știe să respire corect, acela nu știe să înnoate". Având în vedere că activitatea sportivă necesită o muncă musculară de intensitate maximă, în fața sistemului respirator se ridică exigențe excepțional de mari: intensitatea respirației trebue să corespundă intensității și caracterului efortului muscular efectuat.

Până acum, cercetătorii nu aveau o părere unitară în problema, care mecanism de reglare a respirației la om în diferitele condiții ale activității acestuia, este mecanismul principal. Mulți susțineau teoria reglării humorale a respirației, cu toate că fiziologii ruși ca C. M. Bâcov, A. N. Crestovnicov, C. M. Smirnov și alții au arătat de nenumărate ori în lucrările lor marea însemnătate a mecanismelor nervoase de reglare a respirației

Lucrările lui I. P. Pavlov despre acțiunea trofică a scoarței creerului asupra activității tuturor sistemelor, a organelor și a întregului organism, au constituit în totalitatea lor o cheie pentru studierea problemei reglării corticale a organelor respiratorii. In laboratorul academicianului C. M. Bâcov a fost dovedită pentru prima dată influența scoarței creerului asupra modificării intensității respirației chiar înainte de începerea muncii.

Posibilitatea de a se modifica după dorință respirația în repaus și în timpul activității musculare a permis cercetătorilor să studieze pe cale experimentală, reglarea respirației de către scoarța creerului. Dar pentru a putea să-ți reprezinți mecanismul activității prin reflexe condiționate

ale sistemului respirator în timpul efortului muscular, trebue să analizezi natura actului motor.

Actul motor este un reflex condiţionat, format în cursul procesului de antrenament. Ca rezultat al formării lui, în scoarţa creerului se stabilesc legături cu centrele tuturor organelor, printre care şi organul respiratoriu, care într'o măsură mai mică sau mai mare, iau parte la activitatea musculară. Acest fapt este confirmat prin aceea că cu mult înainte de efectuarea muncii în sine, începe să se modifice simţitor activitatea inimii şi a organelor respiratorii.

In laboratorul lui C M. Bâcov, în experienţele făcute de R. P. Olineanscaia şi alţii a fost descoperită şi înregistrată mărirea ventilaţiei pulmonare survenită înainte de efectuarea muncii. R. P. Olineanscaia a stabilit că ventilaţia pulmonară se modifică nu numai în timpul muncii, ci şi la semnale, care au precedat munca (vezi tabelele 1, 2).

TABELUL 1

Reflexul necondiţionat al modificării respiraţiei
(muncă, însoţită de bătaia metronomului).

	Stând în repaos	Metronomul + munca			
		30"	30"	30"	30"
Ventilaţia pulmonară în litri	3,40	5,65	7,66	8,80	9,01

TABELUL 2

Reflexul condiţionat al modificării respiraţiei
(acţiunea izolată a excitantului condiţional şi munca însoţită de bătaia metronomului).

	Stând în repaos	Comanda „Pregăti-ţi-vă pentru muncă!"	Metronomul				Munca musculară + metronomul			
			30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Ventilaţia pulmonară în litri	3,30		4,70	6,60	5,85	4,77	6,20	9,10	9,10	9,10

Ca un alt exemplu de mărire a ventilaţiei pulmonare înainte de efort pot servi experienţele făcute de G. P. Conradi şi Z. V. Bebeşina, în care cei supuşi experienţei au respirat un amestec conţinând CO_2 într'o proporţie mărită (4—8%).

După 30—40 de inspiraţii ale amestecului, însoţite de bătaia (sunetul) metronomului, sunetul singur al metronomului provoca mărirea ventilaţiei pulmonare (vezi tabelul 3).

TABELUL 3

Mărirea prin reflex condiţionat a ventilaţiei pulmonare
(ventilaţia pulmonară în litri pe minut)

Subiectul de experienţă	Repaos	Metronomul
A	6,1	7,8
B	6,1	7,4

Aceste experienţe demonstrează că respiraţia poate fi fără îndoială, reglată de către scoarţa marilor emisfere ale creerului şi că creşterea ventilaţiei pulmonare înainte de efort este rezultatul formării unei legături în scoarţă, adică al formării reflexului condiţionat.

Un exemplu caracteristic al reglării unor funcţiuni de către scoarţa cerebrală, este starea sportivului înainte de start. Profesorul A. N. Crestovnicov consideră că starea înainte de start, ca o stare care precede efectuarea efortului muscular, îşi datoreşte apariţia mecanismelor reflexului condiţionat şi prin urmare, analiza ei trebue să fie bazată în întregime pe învăţătura lui I. P. Pavlov, despre activitatea nervoasă superioară.

Colaboratorii profesorului A. N. Crestovnicov şi anume G. S. Gan (1935), I. B. Lehtman şi alţii, au făcut cercetări atât în condiţii de laborator cât şi la concursuri sportive, cercetări care au permis să se afirme că activitatea sistemelor circulator şi respirator se accentuează cu mult înainte de a începe exerciţiile fizice. A. N. Crestovnicov consideră că creşterea profunzimii respiraţiei şi o mai mare absorbţie de oxigen la start, chiar înainte de exerciţiile de antrenament, constitue o dovadă a reflexului condiţionat, care a apărut încă în timpul primelor exerciţii şi care se manifestă acum, înainte de începutul unui nou antrenament.

G. S. Gan, studiind starea boxeurilor, care precede şedinţelor de antrenament, a ajuns la concluzia că creşterea schimbului de gaze depinde de caracterul activităţii musculare. De exemplu, reacţiile (aşa zise dinaintea startului) înainte de exerciţiile cu „mingea-pară mare" se manifestă mai accentuat (mai intens) decât înaintea exerciţiilor cu „mingea-pară mică". Această constatare a lui Gan, trebue legată de unul din principiile formulate de I. P. Pavlov şi anume, principiul formării reflexelor condiţionate în funcţie de specificul lor.

Reglarea respiraţiei de către scoarţa creerului a fost confirmată deasemenea de o serie de lucrări efectuate la catedra de fiziologie a Institutului Central de Cultură Fizică I. V. Stalin. Astfel, E. J. Evghenieva a făcut experienţe în care cei supuşi experimentării efectuau o muncă egală ca intensitate dar diferită ca durată şi a stabilit că după câteva experienţe, ventilaţia pulmonară în primul minut de efort, în cazul când efortul dura doar un minut, era mai mică decât în cazul când efortul dura zece minute. Deosebirea în mărimea ventilaţiei pulmonare a fost pusă de E. J. Evghenieva în legătură cu reprezentarea ce şi-o fac cei supuşi experienţei, despre durata efortului ce-i aşteaptă şi explicată prin reglarea de către scoarţa creerului.

Docentul A. V. Fomicev în lucrarea „Influenţa antrenării raţionale a respiraţiei asupra creşterii capacităţii de muncă în alergare" a arătat că aplicarea în timpul alergării a unei respiraţii adânci, libere, contribue la restructurarea reglării respiraţiei de către scoarţa creerului şi la formarea reflexului condiţionat pentru o respiraţie adâncă.

Modificarea prin reflex condiţionat a respiraţiei este dovedită deasemenea de V. V. Cuzmin în lucrarea sa: „Modificarea prin reflex condiţionat a respiraţiei în cazul respiraţiei repetate cu rezistenţă". In experienţele lui, respiraţia cu rezistenţă a fost precedată de bătaia (sunetul) metronomului. După repetarea de 5—8 ori a unor asemenea îmbinări, numai sunetul metronomului, singur, a început să provoace la cei supuşi experienţei intensificarea respiraţiei.

O serie de experienţe în care s'a descoperit o influenţă bine distinctă a scoarţei creerului asupra respiraţiei, a fost făcută şi de noi. Astfel, în sala de sport, pe ring, la boxeuri, se înregistra respiraţia în repaus cu câteva minute înainte de începerea luptei şi în momentul când se dădea comanda „Fiţi gata!" Experienţele au confirmat că este suficientă doar comanda pentru ca, caracterul respiraţiei boxeurilor să se schimbe radical.

In sala de gimnastică, noi propuneam gimnaştilor aflaţi în repaus să-şi imagineze executarea unei anumite combinaţii la inele în pendulare. Concomitent se făcea înregistrarea respiraţiei, analiza căreia a arătat că cele mai însemnate modificări ale respiraţiei corespundeau celor mai diferite elemente ale combinaţiei.

In acest fel, analiza datelor din literatura de specialitate şi a experienţelor făcute constitue o dovadă care arată cât de important este să se ţină seama de reglarea corticală a diferitelor funcţiuni ale organismului, printre care şi a respiraţiei. Educarea respiraţiei sau a unui caracter al respiraţiei adecuat muncii efectuate, va permite într'o măsură considerabilă să se mărească activitatea musculară a sportivului, mai ales în ramuri de sport cum sunt: înnotul, atletismul, schiul şi altele, unde respiraţia este unul din factorii de care depind rezultatele sportive.

Folosindu-se geniala învăţătură a lui I. P. Pavlov despre legăturile temporare în scoarţa marilor emisfere ale creerului, se poate nu numai lărgi reprezentarea despre reglarea funcţiunilor de importanţă vitală ale organismului, dar şi aplica învăţătura în munca de antrenament şi în sport, în scopul obţinerii unor rezultate mai înalte.

Mișcarea și aspectele ei psihologice în exercițiile fizice și în sport*)

MIHAI EPURAN
Lector la catedra de Pedagogie dela I. C. F.

(IV)

Rolul reprezentărilor în învățarea exercițiilor fizice

Învățarea exercițiilor fizice este una din laturile fundamentale ale antrenamentului sportiv, cu ajutorul căreia antrenorii îi ajută pe sportivi să-și ridice măestria și să atingă performanțe de valoare.

Cunoașterea și respectarea principiilor științifice de predare și învățare a exercițiilor fizice asigură printre altele caracterul științific al muncii antrenorului și sportivilor.

Experiențele celor mai buni antrenori sovietici ne arată calea pe care trebue să o urmăm pentru a reuși rezultate valoroase.

Punând la baza muncii lor învățătura lui I. P. Pavlov despre rolul conducător al scoarței cerebrale, antrenorii sovietici au eliminat definitiv practicile neștiințifice și dresajul din procesul antrenamentului sportiv. Ei au dat astfel o puternică lovitură „teoreticienilor" burghezi și practicienilor care inspirați de Bernștein considerau că acțiunile cele mai precise pe care le înfăptuește omul — actele automate — sunt conduse de măduva spinării. Știința și practica sportivă sovietică au dovedit falsitatea acestor teorii idealiste și au subliniat rolul conștiinței în învățarea exercițiilor fizice.

Ce este învățarea? La această întrebare răspunsurile pot fi nenumărate, mai ales atunci când se iau în considerație diferite criterii. Cunoștințele, perceperile sau deprinderile noastre nu sunt altceva decât rezultatele învățării. Marele savant sovietic I. P. Pavlov a arătat că orice răspuns al organismului la excitațiile din mediul înconjurător, orice comportament fie el oricât de complicat, orice cunoștință, nu sunt altceva decât reflexe condiționate, legături temporare formate între o excitație din afară și răspunsul corespunzător al organismului. Aceste legături temporare se numesc în termeni psihologici „asociații". La animale formarea legăturilor temporare a reflexelor condiționate, se limitează la o echilibrare bună cu mediul înconjurător. Cazurile în care animalele învață să efectueze o anumită activitate, în condițiunile totdeauna identice, ne conving de faptul că în procesul dresajului se formează într'adevăr legături temporare.

La om procesul învățării este mult mai complex decât la animale, deoarece la om există cuvântul, limbajul, adică al doilea sistem de semnalizare — cum îl denumește I. P. Pavlov — care asigură omului o orientare nelimitată în mediul înconjurător și posibilități nenumărate de a forma legături temporare.

Acesta este motivul pentru care învățarea la om nu poate fi asemănată cu învățarea la animale. Cuvântul s'a format la om în procesul muncii, în practica socială și l-a ajutat pe acesta să abstractizeze și să generalizeze experiența practică, dându-i totodată posibilitatea de a o transmite semenilor săi.

Învățătura lui I. P. Pavlov despre rolul conducător al scoarței cerebrale nu este numai o teorie fiziologică ci și una psiho-

*) Vezi primele părți în Revista Cultură Fizică și Sport Nr. 11, p. 50, 2/1951 și 6/1952.

logică şi pedagogică, ea stând la baza principiilor ştiinţifice ale învăţământului.

Activitatea celor mai buni profesori şi antrenori a dovedit necesitatea de a organiza activitatea conştientă a elevilor în procesul predării. La lecţie sau antrenament elevul trebue să ştie ce vrea, să cunoască scopul acţiunilor sale şi să urmărească să-l atingă cu orice preţ.

In practica sportivă mişcările sunt executate cu precizie matematică. Pentru a ajunge la acest nivel de pregătire sportivul trebue să ştie ce şi cum are de făcut exerciţiul respectiv. El trebue să găsească în experienţa sa toate elementele din care este alcătuit exerciţiul, elemente care îi asigură buna execuţie. Aceste elemente se formează la om din cea mai fragedă vârstă, din copilărie, şi se îmbogăţesc la sportiv în decursul antrenamentelor. Ele se combină în cadrul antrenamentelor sau lecţiilor creind posibilitatea folosirilor variate în concurs sau în activitatea practică.

Executarea unei mişcări depinde astfel de ceeace îşi propune sportivul să facă, depinde de imaginile şi reprezentările sale, rezultate din experienţa trecută şi formate desigur sub influenţa antrenorului sau profesorului.

Invăţarea exerciţiilor fizice este o problemă destul de complicată, care cere, în primul rând, elevului să cunoască precis mişcările ce trebue executate, să le repete până la învăţare şi să le aplice în condiţiuni variate, iar, în al doilea rând, antrenorul să formeze o justă reprezentare a mişcării la elev şi să i-o perfecţioneze în decursul antrenamentelor, desvoltând în acelaş timp calităţile fizice şi de voinţă ale acestuia.

Deseori în procesul antrenamentului sportiv aceste principii elementare sunt nesocotite. Părerile profesorilor cu privire la formarea deprinderilor motrice sunt împărţite sau limitate unilateral. Nu întotdeauna există o fundamentare teoretică ştiinţifică — pedagogică şi psihologică — a metodelor de predare şi de cele mai multe ori învăţătura lui I. P. Pavlov despre rolul conducător al scoarţei şi teoria interacţiunii dintre cele două sisteme de semnalizare în procesul învăţării sunt ignorate. Aşa se explică preferinţa pentru metoda demonstraţiei şi calea greşită pe care au luat-o discuţiile în ultima vreme în legătură cu întrebarea „care este mai bună, metoda globală sau metoda parţială?". Dintr'un început trebue să arătăm că o asemenea problemă nu există, că ambele metode sunt bune, în funcţie de situaţiile concrete ale procesului de educaţie, dar numai cu condiţia să fie folosite împreună cu metoda explicaţiei, singura în măsură să asigure participarea conştientă a elevilor.

E vorba deci de îmbinarea corectă a metodei demonstraţiei cu explicaţia, de respectarea principiilor psihologice în legătură cu unitatea dintre senzorial şi logic, cu unitatea dintre primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare.

Senzaţiile, percepţiile şi reprezentările pe care elevul şi le formează în cursul procesului de învăţare constitue elementele cunoaşterii senzoriale, primul sistem de semnalizare, cum le denumeşte Pavlov. Aceste elemente nu sunt însă despărţite de activitatea gândirii, de cuvânt, de cunoaşterea logică — al doilea sistem de semnalizare. In orice senzaţie, percepţie şi reprezentare umană există în proporţie mai mare sau mai mică un proces de gândire, de generalizare şi abstractizare. Când percepem un anumit obiect noi înţelegem şi la ce foloseşte el, din ce este alcătuit, etc. graţie gândirii care operează în acelaş moment. Aşa cum în cunoaşterea senzorială găsim elemente ale gândirii, tot aşa în gândire găsim elemente ale cunoaşterii senzoriale. De altfel cunoaşterea logică, superioară, nu este posibilă decât pe baza prelucrării critice, pe baza abstractizării şi generalizării. Abstractizarea şi generalizarea sunt posibile datorită cuvântului care înlocueşte elementele concrete cu noţiuni, rezultate ale operaţiunii gândirii.

CE SUNT REPREZENTĂRILE

Definiţia psihologică ne arată că reprezentările sunt imaginile obiectelor şi fenomenelor pe care nu le percepem în momentul de faţă, dar pe care le-am perceput mai înainte.

Reprezentările constitue o treaptă specifică a cunoaşterii deoarece imaginile care le compun fac trecerea dela cunoaşterea senzorială la cunoaşterea logică, în funcţie de gradul lor de generalizare.

Oricine îşi poate reprezenta — poate avea imaginea particularităţilor locurilor pe unde a trecut într'o excursie, sau a glasului unui prieten sau a mişcărilor pe care le-a făcut la un aparat de gimnastică. Imaginile experienţei trecute nu sunt tot aşa de vii ca senzaţiile încercate. Ele sunt mai palide şi mai necomplete. Deasemenea ele nu se menţin multă vreme în atenţia noastră, atunci când ne gândim la ele. Aceste imagini devin însă mai clare atunci când gândirea noastră caută să le completeze, când la datele furnizate

de senzaţii şi percepţii se alătură de cele create în gândire.

Omul îşi reprezintă nu numai elementele senzaţiilor şi percepţiilor vizuale, auditive, tactile, motorii, etc., ci şi activităţi în totalitatea lor. In reprezentări se găsesc însă oglindite mai ales laturile esenţiale ale activităţii respective.

Este greşit să se acorde reprezentărilor prin excelenţă caracter vizual. Crearea reprezentării mişcării nu se referă numai la forma exterioară, ci şi la conţinutul ei senzorial motor. In formarea reprezentării mişcării rolul de seamă îl au imaginile motorii care se creează în timpul efectuării exerciţiilor. Repezentările motorii reproduc percepţiile motorii anterioare, legate de efectuarea unor anumite exerciţii. Când ne imaginăm o anumită mişcare fără să vrem, muşchii care trebue să participe la ea se contractă. In orice reprezentare motrică au loc mişcări schiţate, incipiente, care dau senzaţii motorii corespunzătoare. Reprezentările motrice sunt foarte legate de imaginile vizuale şi auditive care se formează concomitent şi care se reproduc împreună.

Reprezentările motrice asigură crearea reprezentării întregului corp, a mişcărilor membrelor şi diferitelor părţi ale sale, şi fac astfel posibilă crearea schemei corporale vizual-motorii. La omul cu experienţă bogată de mişcare există o bine desvoltată conştiinţă de sine, el dându-şi seama cu uşurinţă de mişcările pe care le face, chiar dacă nu le controlează cu ajutorul vederii.

Ceeace ridică însemnătatea reprezentărilor nu sunt caracterele lor senzoriale, ci tocmai caracterele lor de generalizare. In ele se găsesc multe elemente generalizate ale realităţii care se referă fie la obiecte individuale, fie la o grupă întreagă de obiecte, la care în reprezentare sunt subliniate însuşirile importante şi constante. Deosebirea dintre reprezentările generale şi noţiuni nu este prea mare. Noţiunile se deosebesc de reprezentări prin caracterul lor neintuitiv, mai abstract şi mai general. Reprezentarea este imaginea obiectului în timp ce noţiunea este ideia despre obiect.

Baza fiziologică a formării reprezentărilor este constituită de capacitatea pe care o are scoarţa cerebrală de a păstra urmele excitaţiilor. Executarea unei anumite mişcări este însoţită de un complex de excitaţii care lasă urme în fiecare analizator. Apărând odată şi în aceiaşi ordine aceşti excitanţi se sistematizează şi reapar — în reprezentare — pe baza legăturilor temporare care s'au stabilit între ei. In analizatori, ca urmare a repetării se produce o analiză din ce în ce mai fină a mişcărilor, în urma căreia sportivul capătă o conştiinţă tot mai clară a mişcărilor pe care le face. In procesul antrenamentului mişcările care s'au „prins" trebue repetate de mai multe ori, pentru întărirea legăturilor temporare formate, întărire care are dublu aspect: formarea deprinderii motrice şi creiarea unei cât mai bune reprezentări asupra mişcării, foarte necesară în şedinţele următoare şi în aplicarea independentă a deprinderii dobândite.

Receptorii sensitivi din muşchi comunică semnalele lor la scoarţa cerebrală. Aceste semnale sunt bune pentru sportiv în măsura în care execuţia a fost însoţită de succes sau de aprobarea profesorului, în caz contrar mişcarea se reface şi se repetă pentru a fi însuşită corect. Mişcările considerate bune devin reflexe condiţionate, înlănţuite precis, ca urmare a repetării efectuată în cursul antrenamentelor. Atunci când sportivul vrea să execute o mişcare oarecare conştiinţa lui stabileşte sarcinile motrice şi urmăreşte apoi realizarea lor în practică. Sarcinile motrice se stabilesc pe baza experienţei trecute, din suma de reprezentări şi idei pe care le deţine sportivul. Pe baza acestora, din experienţa sa, din mişcările cunoscute, aceasta alcătueşte noua mişcare. Dându-şi seama de forma şi caracteristicile acestei mişcări, sportivul apreciază dacă ea este în concordanţă cu reprezentarea sa şi caută în încercările următoare să introducă corectările necesare. De multe ori corectarea trebue să se adreseze reprezentării, căci se poate întâmpla foarte frecvent ca imaginea pe care şi-a făcut-o sportivul să nu fie corectă. Aci intervine antrenorul sau profesorul care trebue să asigure nu numai corecta execuţie a mişcărilor dar şi corecta formulare a reprezentărilor şi ideilor despre mişcare.

Este lesne de înţeles că o justă reprezentare a mişcării scurtează în mod considerabil timpul de învăţare şi evită greşelile. In procesul formării reprezentărilor motrice ale elevilor, principalul rol îl deţine antrenorul sau profesorul. El trebue să ştie să îmbine metoda demonstraţiei cu metoda explicaţiei, să le folosească în proporţii care variază după gradul de pregătire şi pricepere al elevilor.

Demonstraţia creează o bună percepţie vizuală şi o bună reprezentare, tot vizuală, a mişcării, dar cu condiţia să se repete şi să se insiste asupra părţilor mai importante ale mişcării, asupra părţilor „cheie". Urmărind mişcarea elevul o repetă în gând fie exprimând-o în limbaj interior terminologic, fie imaginându-se pe el în timpul execuţiei. Re-

ese că în cea mai elementară folosire a metodei demonstraţiei nu lipseşte gândirea, că antrenorul, atrăgând atenţia elevilor asupra unui detaliu al mişcării face apel la conştiinţa, la înţelegerea lor.

Metoda demonstraţiei nu poate fi folosită singură, abuziv, tot aşa cum nu trebue folosită metoda explicaţiei. Această metodă are avantajul că se adresează gândirii elevilor, celui de al doilea sistem de semnalizare. Cuvântul este mult mai cuprinzător decât excitanţii senzoriali. El nu numai semnalează aceşti excitanţi, dar îi şi înlocueşte, provocând răspunsuri mult mai corecte ale organismului. Cuvântul are calitatea de a forma reflexe condiţionate mult mai complicate decât cele ale primului sistem de semnalizare. Acesta este motivul pentru care în practica sportivă metodele de predare şi învăţare trebue să se bazeze pe învăţătura pavlovistă despre cel de al doilea sistem de semnalizare. Nu trebue uitat că cel de al doilea sistem de semnalizare se formează la om pe baza primului sistem şi că acestea două trebue folosite împreună.

Prin explicaţia profesorului se atrage atenţia elevilor asupra caracteristicilor exerciţiilor, asupra elementelor mai importante. Explicaţiile se dau pe baza materialului senzorial furnizat de demonstraţie, de arătarea unei fotografii sau kinograme. Totodată antrenorul sau profesorul trebue să atragă atenţia elevilor asupra propriilor lor senzaţii musculare, asupra a ceeace ei simt în execuţia unei mişcări.

In felul acesta, îmbinând metoda demonstraţiei şi explicaţiei, educatorul asigură formarea unei reprezentări corecte asupra mişcării. Nu trebue neglijată metoda corectării, care contribue la desăvârşirea reprezentării şi la însuşirea corectă a mişcării. Prin aprobare se întăreşte legătura reflex-condiţionată formată între primul şi al doilea sistem de semnalizare, iar prin dezaprobare se modifică această legătură. Rol de întăritor al relaţiei reflex-condiţiontă are şi succesul, aşa cum am arătat mai înainte.

Folosindu-se de metodele de predare antrenorul şi profesorul trebue să ţină seama de experienţa elevilor, de cantitatea şi calitatea legăturilor temporare cărora trebue să li se dea expresie verbală pentru a fi puse apoi în practică.

Pe calea demonstraţiei, adresându-se direct simţurilor elevilor, profesorul creează la aceştia imagini şi reprezentări, pe care apoi le întregeşte prin explicare, prin generalizare şi abstractizare. Punând în funcţiune mecanismul de analiză şi sinteză, el trebue să ţină seama, atunci când are în faţa sa începători, de caracterul evolutiv al analizei, de faptul că nu se poate forma dela început o imagine completă a mişcării. Pentru a ajunge la o asemenea imagine este necesar ca reprezentările să fie întregite de activitatea de gândire a elevului, pe baza explicării.

Este interesant de observat că raportul dintre metoda demonstraţiei şi metoda explicaţiei nu este întotdeauna acelaş, el diferind după gradul de pregătire a elevilor, după experienţa pe care ei o posedă. La începători se foloseşte cu succes metoda demonstraţiei, însoţită de explicaţii, întrucât la ei acum este necesar să se formeze imaginile senzoriale ale mişcării, în timp ce la sportivii avansaţi se poate renunţa uneori la demonstraţie, deoarece explicaţia — cuvintele — pot să ţină locul percepţiilor senzoriale. La un nivel superior de desvoltare a deprinderilor motrice detaliile mişcărilor sunt aşa de fine încât nu pot fi exteriorizate în demonstraţie, ele putând fi foarte bine redate prin cuvinte şi înţelese ca atare.

Din această paralelă reese că procesul instruirii este mai dificil la începători, profesorului şi antrenorului cerându-i-se un înalt grad de măestrie pedagogică, pricepere de a aprecia gradul de pregătire şi particularităţile individuale ale elevilor şi de a folosi just şi împreună cele două metode principale de predare. Reiese iarăşi importanţa mare, pe care o are formarea reprezentărilor despre mişcare, a reprezentărilor complexe — vizual-tactil-motorii-vestibulare — în perioada de însuşire a tehnicii sportive, fapt care duce la însuşirea mai rapidă a deprinderilor şi la scurtarea considerabilă a timpului de învăţare.

Folosind în mod corect cele două metode de predare şi în special metoda demonstraţiei, profesorul creează la elev aptitudinea de a analiza critic propria activitate, de a acţiona conştient în toate acţiunile sale.

O nouă metodă și aparatura pentru studiul manifestărilor specifice ale calităților fizice în box

Dr. TRAIAN DUMITRESCU
Lector la catedra de Fiziologie dela I. C. F

In ajutorul cercetării valorii fizice a individului, metodele de studiu ale calităților fizice au adus prețioase date informative pe lângă ceilalți indici : morfologici, fiziologici și fizici, utilizați curent în practica sporturilor.

Deoarece în cercetările pe stadion a unui exercițiu fizic dat, analiza caracterelor mișcărilor, prin ajutorul elementelor exacte de apreciere ca: unitatea de timp, centimetri, grame, nu pot da indicații complecte în ceeace privește contribuția vitezei, forței, rezistenței și adresei prin valorile lor crescute sau micșorate în desfășurarea optimă a exercițiului, s'a recurs în ultimul timp la studiul separat al valorii fiecărei calități fizice în parte. Prin aceste metode și cercetări de laborator, s'a urmărit să se determine felul în care variațiile uneia dintre calitățile fizice mai sus enunțată, influențează unele execuții tehnice și mai ales posibilitățile fizice sau valoarea sportivului.

Metodica de cercetare a diferitelor componente ale mișcărilor sportive cu ajutorul aparatelor care înregistrează manifestările specifice ale calităților fizice în mișcarea respectivă, furnizează cercetătorului o serie de date concrete și exacte cu ajutorul cărora se poate analiza și corecta tehnica sportivă.

Incă din anul 1880 Marey, din primele sale cercetări asupra mișcării studia, prin metoda înscrierii pe cilindrul afumat, succesiunea și rapiditatea mișcărilor în mers, în aruncări sau sărituri, cu scopul de a folosi cât mai just aceste calități ale mișcării atât în munca profesională cât și în educația fizică.

In sport, s'a ajuns prin analiza diferitelor componente și caracteristici ale mișcării (viteză, forță, rezistență, etc.), să se tragă concluzii valabile pentru conducerea și îmbunătățirea antrenamentului fizic.

In ultimul timp, problema studiului calităților fizice a început să preocupe Institutele de Cercetare de pe lângă Institutele de Cultură Fizică, Institutele de Fiziologia Muncii, sau de Orientare și Selecționare profesională, ajungându-se la un studiu amănunțit în acest sens.

In U.R.S.S. școala fiziologică sovietică reprezentată prin Gorșacov, Lakitin, Prof. Crestovnicov, Prof. Zimchin, Prof. M. C. Veresciaghin și alții, au adus prin cercetări aprofundate, preciziuni în forma de manifestare a calităților fizice, în explicațiile legilor ce le guvernează și în special asupra rolului scoarței cerebrale în diferite exerciții de forță, viteză și îndemânare. Delegația română a C.C.F.S. care a studiat în U.R.S.S. ne-a adus o serie de informații asupra unor aparate existente în laboratoarele de cercetări științifice de pe lângă Institutele de Cultură Fizică cu care se înregistrează și se studiază forța și viteza în sărituri, în alergări, sau în pedalări la bicicletă.

C. N. Spiridonov citează într'un articol de specialitate o serie de aparate construite de Grupa de construcții experimentale a Institutului Central de Cercetări Științifice pentru Cultură Fizică de sub conducerea maestrului emerit al sportului V. M. Abalacov. Astfel este „fixătorul de timp" și „înregistratorul vitezei de alergare" (spidograf), cu ajutorul cărora se înregistrează grafic viteza de deplasare a sportivului în alergări, la schi, în elanul la sărituri, etc. Deasemenea „dinamograful maximal pentru sărituri" servește la înregistrarea duratei și eforturilor depuse în bătăile cu piciorul la săriturile în înălțime, lungime sau triplu salt. In acelaș scop este întrebuințat și dispozitivul „Blocurile de start dinamografice".

In R. P. Ungară, participanții români la al II-lea Festival Mondial al Tineretului și

Studenţilor, în vizitele lor la Institutele de specialitate, au luat parte la demonstraţii făcute cu aparate care înregistrau manifestările specifice ale calităţilor fizice în diferite acţiuni (sărituri, alergări, etc).

La Institutul de Cercetări din Clermont—Ferrand, înainte de 1947 R. Suaudeau a imaginat şi confecţionat un dispozitiv pentru studiul „detentei de aruncare a greutăţii". Dispozitivul are la bază sistemul cunoscut al contactelor electrice, prin care se stabileşte circuitul electric la luarea greutăţii în mână şi întreruperea circuitului când greutatea aruncată părăseşte mâna. Momentul închiderii şi întreruperii circuitului electric se înregistra cu ajutorul unui semnal electric pe cilindrul înscriptor.

Intr'o revistă de specialitate apărută în anul 1950, în R. Cehoslovacă se prezintă o serie de fotografii care reprezentau metode şi aparatură modernă pentru studiul valorii fizice a unui sportiv. Chiar şi numai din cercetarea sumară a fotografiilor se remarcă diferite procedee şi aparate pentru studiul forţei, vitezei şi detentei unei sărituri precum şi alte examene funcţionale curente în practica sportului

CONTRIBUŢIA INSTITUTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ DIN BUCUREŞTI LA STUDIUL FORMEI ŞI CARACTERISTICILOR MIŞCĂRILOR

In anii 1933—1934, şi în Institutul nostru de Educaţie Fizică s'a căutat a se aprecia valoarea fizică a individului prin cercetarea unor forme de manifestare a calităţilor fizice, asociate cu celelalte cercetări morfologice şi funcţionale ce se fac în mod obişnuit unui sportiv. Cercetarea întreprinsă în Octombrie 1933. împreună cu Dr. Mihail Zapan este mult mai incomplectă faţă de preocupările şi aparatura de cercetare ştiinţifică a exerciţiilor fizice din timpul actual. Dintre toate calităţile fizice, având în vedere lipsa de aparatură, s'a studiat numai viteza totală de reacţie a individului la o singură formă de excitant extern (luminos sau auditiv).

Totuşi încercările noastre de cercetare în această direcţie făcută pe fotbaliştii reprezentativi ai Armatei Cehoslovace, Polone şi Române au fost comunicate în cadrul Catedrei de Fiziologie şi au constituit subiecte pentru lucrările de licenţă în Educaţia Fizică ale profesorilor I. Georgescu şi M. Dumitrescu din sesiunea Februarie 1934.

Pe baza cercetărilor vitezei de reacţie asociată cu studiul indicilor de desvoltare fizică şi indicii funcţionali, s'a încercat o clasificare a echipelor participante la acest turneu de fotbal. In urma prelucrării datelor obţinute prin examenul complect al jucătorilor s'a apreciat că din punct de vedere al posibilităţilor fizice şi capacităţii de efort, echipa Cehoslovaciei ocupă locul I, echipa Română locul II şi echipa Poloniei locul III. Surprinzător pentru noi care eram la începutul cercetărilor în această direcţie şi neinformaţi suficient, neavând la dispoziţie un material bibliografic atât de vast ca astăzi, că rezultatul final al turneului sportiv a corespuns clasificaţiei morfo-funcţionale stabilite de noi. De notat că din punct de vedere al tehnicii balonului şi al concepţiei de joc, echipele participante la turneu erau aproape sensibil egale.

Rămânând după această primă cercetare cu noţiunea bine stabilită că studiul calităţilor fizice şi al formelor lor de manifestare ar putea aduce date preţioase în orientarea şi selecţionarea sportivilor, în anul 1935, la cererea Federaţiei de Fotbal, am întreprins o serie de cercetări asupra candidaţilor la şcoala de arbitri a Federaţiei. Arbitrii, în număr de 95 de candidaţi erau jucători sau foşti jucători de fotbal, mulţi dintre ei activând şi astăzi în arbitraj la categoria I-a.

In examenul arbitrilor de fotbal am introdus pe lângă celelalte examene morfologice şi funcţionale şi cercetarea vitezei totale de reacţie a individului la diferiţi excitanţi vizuali sau auditivi. Această cercetare ne-a furnizat o serie de date interesante şi ne-a permis adaptarea aparaturii existente în vremea aceea în Laboratorul de Fiziologie la specificul activităţii desfăşurate de arbitri.

Această cercetare a constituit şi ea subiectul lucrării de licenţă în Educaţie Fizică a prof. Smeu Vasile (sesiunea Februarie 1936). Ea a fost punctul de plecare în metoda şi aparatura pe care o prezentăm astăzi în studiul manifestărilor specifice a calităţilor fizice în box. Din concluziile trase atunci arbitrii au fost împărţiţi după valoarea lor fizică şi funcţională în trei grupe. Ultima grupă clasificaţi de noi ca, „slabi", prezentau o viteză totală de reacţie scăzută, răspunsuri greşite la diferiţi excitanţi şi în plus indici morfologici şi funcţionali deficienţi (obezitate, tahicardie, etc), factori care au contribuit în mare măsură la rezultatul final al cursului de arbitri când majoritatea celor din grupa III-a au fost respinşi la examenul practic.

In vara anului 1934, împreună cu prof. Dr. Ulmeanu şi Lt. Col. Pănescu dela Centrul Militar de Educaţie Fizică, odată cu aducerea în ţară a primului aparat pentru arbi-

traj electric în scrimă (dispozitiv pentru marcarea loviturilor bune), am încercat aplicarea cronografului Löbner pentru studiul duratei şi vitezei totale de reacţie în diferite feluri de mişcări tehnice întrebuinţate în scrimă. Dr. Mihail Zapan, pe atunci asistent la Catedra de Fiziologie a realizat conexiunile şi contactele cronografului la dispozitivul de marcat tuşul. Din cauza refuzului Cercului Militar, proprietarul aparatului, de a ne permite continuarea studiului, cercetarea a rămas în stadiul de început.

Pentru lămurirea şi precizarea sistemului de contacte electrice, cu ajutorul cărora se înregistrează variatele mişcări sau acţiuni din practica sporturilor, reamintim o lucrare făcută în colaborare cu Ing. Ciril Petrescu în anul 1938. De altfel sistemul contactelor electrice este arhicunoscut în laboratoarele de cercetări ştiinţifice şi stau la baza multor aparate înregistratoare.

Având de studiat acţiunea sinergică a unui grup muscular în mers am imaginat şi confecţionat în laboratorul catedrei un dispozitiv care să înscrie pe cilindrul înegrit de fum, fazele mersului şi contracţiile muschiulare sinergice ale membrului inferior. Fotografia aparaturii întrebuinţate ca şi a graficului înscrierilor obţinute cu această aparatură este publicată în „Analele Educaţiei Fizice" din anul 1939 Nr. 2.

Dispozitivul imaginat de noi era alcătuit dintr'o bandă de tablă de zinc lată de 40 cm. şi care era în legătură cu un pol al unui acumulator electric. Pe această pardoseală de tablă trebuia să meargă subiectul experienţei care avea pe talpă 2 contacte electrice puse deasemenea în legătură cu celălalt pol al acumulatoruiui.

In diferitele faze ale mersului se stabilea sau se întrerupea contactul electric dintre talpa şi pardoseala de tablă, întrerupere care era înregistrată pe cilindrul înscriptor. Cu ajutorul unui semnal electric pus în derivaţie şi al unui cronograf mecanic, se înregistra concomitent momentul de sprijin pe tablă sau ridicarea piciorului, deci părăsirea pardoselii de tablă (pas oscilant), iar cu ajutorul cronografului durata fiecărei faze de mers.

Acelaş sistem de contacte electrice a fost montat în aparatul pentru studiul calităţilor fizice în box, însă de data aceasta fixate pe sacul de antrenament.

Un studiu interesant al calităţilor fizice necesare jucătorului de fotbal a întreprins în anul 1950 prof. N. Petrescu. Urmărind studiul deprinderilor motrice în fotbal a imaginat un dispozitiv care are la bază tot sistemul contactelor electrice descrise mai sus, şi cu ajutorul căruia se poate cerceta viteza de deplasare a jucătorului până la mingea ce trebue lovită, forţa de lovitură dată mingii precum şi precizia loviturilor. Rezultatele obţinute de el în anul 1950, fiind concludente, a continuat studiul experimental şi la tabăra de juniori de fotbal, dela Bistriţa în anul 1952. Perfecţionând metoda şi aparatura pe care o întrebuinţează, prof. N. Petrescu continuă studiile în Laboratorul de Electrofiziologie al I. C. F-ului pe studenţii fotbalişti din I.C.F.

In anul 1951, în laboratorul Catedrei de Fiziologie I.C.F. Dr. Miron Georgescu a început să întreprindă printr'un procedeu care întrebuinţează tot sistemul contactelor electrice şi înscrierea pe cilindrul afumat, studiul sintetic al calităţilor fizice de bază — nespecifice. In această direcţie a întreprins o serie de cercetări pe sportivii noştri fruntaşi.

Intrebuinţând pentru determinarea diferitelor calităţi fizice calcule matematice greoaie Dr. Miron Georgescu a căutat să aducă unele îmbunătăţiri aparaturii, în special procedeului de înscriere grafică.

In ultimul timp Dr. Miron Georgescu a imaginat o serie de adaptări ale procedeului întrebuinţat de dânsul pentru studiul calităţilor fizice de bază în diferite ramuri sportive ca de ex. în scrimă, volei şi fotbal.

METODA ŞI APARATURA INTREBUINŢATĂ DE NOI PENTRU STUDIUL MANIFESTĂRILOR SPECIFICE A CALITĂŢILOR FIZICE IN BOX

După cercetarea experimentală făcută de cei 95 de candidaţi la şcoala de arbitri de fotbal şi în urma discuţiilor avute cu antrenorii noştri de box încă din anul 1936, am imaginat un dispozitiv special pentru studiul vitezei, forţei şi repetiţiei loviturilor în box.

Pe atunci calităţile fizice constituiau o noţiune teoretică şi nu aveau aplicaţie practică în rândul sportivilor noştri, al profesorilor de educaţie fizică şi mai puţin al maeştrilor de box.

Dispozitivul imaginat atunci şi analizat cu tehnicianul laboratorului de fiziologie înlocuia dela aparatul cu care s'a cercetat viteza totală de reacţie a arbitrilor, butonul electric cu un contact electric pus pe un sac de antrenament.

Greutăţile întâmpinate în realizarea acestui dispozitiv ca şi evenimentele care au survenit au făcut ca preocuparea noastră în această direcţie să rămâie un simplu proiect.

In ultimii ani, când C.C.F.S.-ul şi I.C.F.-ul au început să aibe preocupări continue şi susţinute pentru munca de cercetare ştiinţi-

fică, acestea au constituit şi pentru noi un îndemn la lucru.

Reluând cercetările în direcţia studiului particularităţilor morfo-funcţionale ale boxeurilor am imaginat un procedeu şi o aparatură adaptată pentru studiul manifestărilor specifice a calităţilor fizice în box. Cu aparatura confecţionată în laboratorul de fiziologie al Institutului de Cultură Fizică se poate înregistra şi cerceta în condiţii identice ale activităţilor boxeurului în ring, următoarele elemente:

Viteza sau durata totală a mişcării de lovire.

alcătuită din 2 elemente: timpul de reacţie şi viteza de execuţie.

Viteza de repetiţie a loviturilor.

Viteza loviturii cu braţul drept sau stâng (comparativ).

Viteza diferitelor lovituri clasice din tehnica boxului (directă, crochet, swing, upercut).

Rezistenţa boxeurului.

Precizia loviturilor date.

In curând, dispozitivului imaginat i se va adăuga un sistem hidraulic conceput de noi pentru cercetarea forţei loviturilor astfel încât, studiul calităţilor fizice ale boxeurului în atac ar putea fi considerat în mare măsură complect. Sistemul hidraulic permite înregistrarea directă a forţei loviturii în kg. fără să fie nevoie de calcule matematice greoaie.

CONSIDERAŢIUNI FIZIOLOGICE ASUPRA BOXULUI

Boxul este un sport de tip dinamic caracterizat printr'o serie de deprinderi motrice necesare în atac şi în apărare. Pe lângă celelalte calităţi fizice necesare oricărei ramuri sportive, caracteristica boxului o constitue lovitura dată adversarului cu mănuşa închisă şi în special forţa cu care este trimeasă această lovitură. In plus loviturile trebuesc date în anumite puncte de pe suprafaţa de lovire, cu ajutorul cărora adversarul poate fi scos din luptă. O lovitură oricât de puternică ar fi ea, dacă nu este aplicată în punctele vulnerabile nu are eficacitatea maximă.

In elaborarea metodei şi în construirea aparatului, ne-am servit de aceste caracteristici ale loviturilor, condiţionând lovitura în anumite puncte fixe de pe sacul de antrenament.

Forţa de lovire în box este rezultatul dintre forţa de contracţie şi viteza de contracţie. Deci forţa de lovire — forţa de contracţie — viteza de contracţie. In mecanică forţa este exprimată prin masa (M.) x cu acceleraţia (A).

S'a constatat cu ajutorul dinamometrului maximal construit de V. M. Abalacov, că forţa maximă a loviturii în box atinge uneori peste 500 kg.

Forţa de contracţie depinde de următorii factori:

a) Numărul fibrelor musculare sau secţiunea transversală a muşchiului care ia parte în mişcare. Este cunoscut că un cm² de muşchi desvoltă în contracţie o forţă de 5—8 kg. metri.

Prof. N. V. Zimchin arată că mărimea forţei muşchiulare este în raport direct cu numărul unităţilor funcţionale neuro-muşchiulare care sunt mobilizate în mişcarea respectivă. Prin antrenamente metodice pe calea stabilirilor reflexelor condiţionate se obţin relaţiuni coordonatoare care pun în funcţiune un număr cât mai mare de unităţi neuro-musculare într'o mişcare dată.

b) Excitarea cât mai multor unităţi funcţionale motorii care au aceiaşi acţiune (agoniştii) şi frânarea centrilor motori ai muşchilor antagonişti. Cu cât numărul lanţurilor articulare şi muşchiulare care iau parte în mişcare este mai mare cu atât forţa de lovire va fi mai mare. In box, într'o lovitură directă de exemplu nu ia parte numai musculatura care face proecţia înainte a braţului şi extensia ante-braţului ci multe lanţuri muşchiulare, începând dela gambă, bazin, trunchi şi sfârşind cu muşchiulatura membrului superior.

c) Lungimea membrului superior care loveşte, adică cu cât pârghiile osoase sunt mai lungi cu atât lovitura este mai puternică.

In box sportivii sunt împărţiţi în diferite categorii în raport cu greutatea corporală. Acest lucru înseamnă că în cadrul aceleiaşi categorii la boxeurii fruntaşi şi bine antrenaţi massa muşchiulară (forţa de contracţie), rămâne aproape aceiaşi sau cu mici variaţii. Pentru a îmbunătăţi eficacitatea loviturilor, vom putea lucra prin antrenamente speciale asupra celui de al doilea factor al forţei loviturilor — viteza de contracţie care este variabilă şi perfectibilă.

Viteza de contracţie (viteza de deplasare a segmentului care loveşte) este condiţionată de următorii factori:

a) Starea de întindere a muşchiului la începutul mişcării fapt observat şi în alte mişcări în practica sportului (de ex. poziţia la start, înainte de aruncarea greutăţii, etc.).

b) Mobilitatea proceselor nervoase din scoarţă care condiţionează viteza sau succesiunea rapidă a proceselor de excitaţie şi

inhibiție. Prin antrenamente metodice și susținute se poate ameliora mult aceste procese.

c) O perfectă și egală excitabilitate a sistemului neuro-muscular (isocronism) care condiționează rapida trecere a excitației din sistemul nervos în țesutul mușchiular. De exemplu, oboseala mușchiulară, stricând acest isocronism va duce la scăderea vitezei de contracție a mușchiului.

d) O bună alternare a proceselor de contracție și de relaxare precum și a proceselor care se desfășoară în mușchi (chimismul contracției mușchiulare) în timpul activității și sub directa conducere a sistemului nervos central.

Cunoscând aceste condițiuni în metoda noastră de cercetare ne adresăm deocamdată studiului vitezei de contracție și a factorilor de care ea depinde în scopul de a găsi indicații prețioase pentru îmbunătățirea loviturilor prin antrenamente speciale.

Cercetările și înregistrările precise și rapide ale acestor calități ale mișcărilor din box precum și variațiile lor în diferite acțiuni concrete pe ring, ne dau un prețios material cu ajutorul căruia se poate alcătui și dirija în mod științific procesul de antrenament.

CARACTERISTICILE METODEI

Metodă biologică. Se execută prin metoda noastră studiul combinat și în interdependență a manifestărilor externe mușchiulare (lovituri caracteristice din tehnica boxului), cu aprecierea stării generale de tonus a celulelor scoarței cerebrale și în strânsă legătură cu modificările unor mari funcțiuni organice (ritmul cardiac, frecvența respiratorie). „Studierea modificărilor tonusului general al sistemului nervos la sportivi, prezintă un interes foarte mare, iar rezolvarea acestei probleme va ajuta să se facă un mare pas înainte în antrenamentul sportiv" N. G. Ozolin. Caracteristica metodei este studierea sportivului în condițiile activității în luptă, în aceiași situație ca pe ring și cu același echipament special.

Metodă ce întrebuințează un efort specific. Executând în timpul examinării aceleași mișcări ca pe ring se poate aprecia la sportivi adevăratele forme de manifestare ale calităților fizice și mai ales cum ele pot fi influențate prin antrenament, prin corectitudinea loviturilor sau a deprinderilor motrice, prin oboseală, prin încălzire, prin knock-out sau prin substanțe și procedee de stimulare.

Metodă ce întrebuințează un efort maximal. Adevărata formă de manifestare în sport se observă atunci când sportivul depune un efort maximal; ori în metoda noastră acest lucru se realizează integral și cu rezultate reale. In box este cunoscut că nu lucrează numai brațul care lovește ci întreaga mușchiulatură a corpului.

Metodă exactă. In repetarea experimentului pentru analiza comparativă a datelor, subiectul se găsește de fiecare dată în aceleași condiții de examen. Inregistrarea directă a tuturor fenomenelor observate, fără a necesita calcule greoaie, face metoda și mai exactă deoarece formulele matematice nu pot îngloba și explica cu exactitate fenomenele biologice.

PREZENTAREA APARATURII INTREBUINȚATE

Aparatul este alcătuit din următoarele părți :

Foto Nr. 1

a) Un sac de antrenament umplut cu rumeguș de lemn pe care este desenată în

mărime naturală până la centură silueta unui boxeur. Astfel, sportivul examinat are înaintea ochilor, ca şi pe ring, figura unui adversar şi punctele vulnerabile pe care trebue să le lovească. Pentru a studia precizia

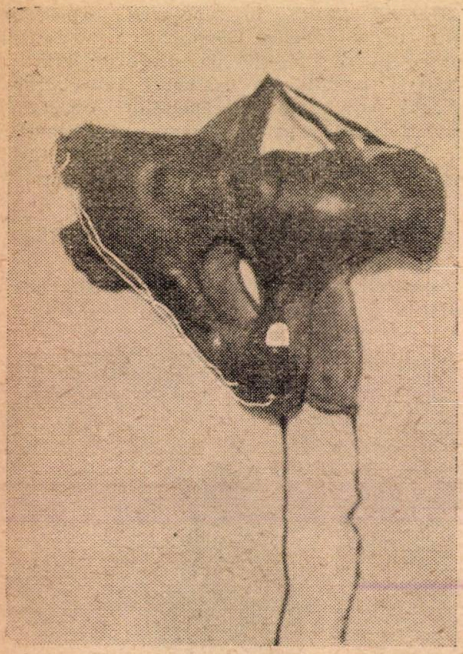


Foto Nr. 2

şi corectitudinea loviturilor pe această siluetă la nivelul bărbiei, vârful inimii şi regiunea veziculei biliare (locuri extrem de sensibile în box) sunt fixate nişte contacte electrice. Lama elastică a fiecărui contact la cea mai mică apăsare stabileşte sau închide un curent electric care marchează pe banda cronografului o anumită cifră. Contactul dela bărbie cifra 1, cel dela vârful inimii cifra 2 şi cel dela ficat cifra 3. Când vom fi în posesia şi a dispozitivului de înregistrarea forţei, se mai pot adăuga pe sac încă două până la trei contacte electrice pentru studiul seriilor şi combinaţiilor de lovituri curente în practica boxului (un-doi, plex, carotidă, etc.).

In frunte pe silueta de pe sac este fixat un mic bec roşu ce serveşte ca semnal luminos pentru marcarea momentului când trebue să plece lovitura indicată pentru unul din cele trei contacte de pe sac *(vezi fotografia Nr. 1)*. Momentul exact al aprinderii becului este marcat pe banda de hârtie a cronografului concomitent cu înscrierea secundei respective (cifra secundei şi mica cruciuliţă alăturată). Becul electric este aprins de examinator printr'un buton de sonerie sau cheie de contact obişnuită când observă că subiectul de examinat se află în aceleaşi condiţii normale de examen (distanţă, gardă, poziţie corectă, etc.).

b) Boxeurul examinat trebue să poarte pe cap o mască de antrenament care are în partea dreaptă în dreptul bărbiei un dispozitiv cu o lamă de oţel ce stabileşte contactul electric la cea mai mică apăsare *(vezi fotografia Nr. 2)*. In poziţia normală de gardă a boxeurului, mănuşa dreaptă apasă pe lama contactului stabilind curentul în dispozitivul inversor. La plecarea mănuşei pentru executarea unei lovituri (de exemplu la carotidă) se întrerupe contactul electric din masca de antrenament fapt care este înscris pe banda cronografului printr'o cifră. In experienţele noastre cifra 2 reprezintă momentul exact al desprinderii mănuşei de pe mască, deci începutul acţiunii de lovire.

c) Piesa principală a aparatului este un cronograf electric tip Löbner care serveşte pentru înregistrarea timpului în sutimi de secundă *(vezi fotografia Nr. 3)*. Este acelaş cronograf de care ne-am servit în cer-

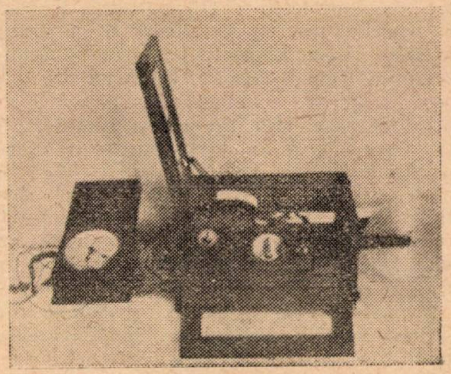


Foto Nr. 3

cetările din anul 1933—34. In locul conexiunilor cu cele 8 culoare ale pistei de alergare, noi am făcut legătura cu contactele de lovit de pe sacul de antrenament, cu contactul de pe masca de antrenament şi cu becul electric. Ing. Demetrescu dela Laboratorul de electro-fiziologie I. C. F. a

adaptat cronograful astfel, ca aprinderea becului comandată de examinator să coincidă exact cu marcarea secundei pe banda cronografului.

Intreaga instalaţie ce poate fi manevrată cu uşurinţă de o singură persoană, funcţionează cu ajutorul curentului electric continuu de 12 volţi, furnizat de acumulatori. Instalaţia poate fi montată în orice cameră, laborator, sală de antrenament şi chiar în aer liber.

DESCRIEREA METODEI DE LUCRU

Sportivul în costumul specific de box după o scurtă perioadă de repaos în laborator (5—10 minute) se pregăteşte pentru examen. Se cercetează cu ajutorul aparatului existent în laboratorul de electrofiziologie, reflexul psiho-galvanic pentru determinarea tonusului general al scoarţei cerebrale înainte de probă. După aceasta, se cercetează frecvenţa cardiacă şi respiratorie înainte de probă. Se înregistrează cele trei determinări în fişa de examen a sportivului.

Sportivul îmbracă mănuşile de box şi i se fixează pe cap masca de antrenament. Se ia o distanţă fixă de sac prin întinderea perfectă a membrului superior drept cu o uşoară răsucire a trunchiului ca şi cum ar executa o lovitură directă descompusă.

Distanţa de sac astfel stabilită este păstrată în tot timpul experimentului cu ajutorul unor cercuri concentrice desenate pe pardoseală. Distanţa în cm. se trece pe fişa de examinare pentru a fi respectată în examenele ulterioare. Pentru a evita ca sportivul chiar păstrând picioarele pe cercul fixat să se aplece înainte în aşteptarea apariţiei stimulului luminos şi deci să scurteze drumul parcurs de mâna care loveşte, un ajutor va măsura cu o bandă metrică distanţa fixată şi va corija poziţia corpului când va fi nevoie.

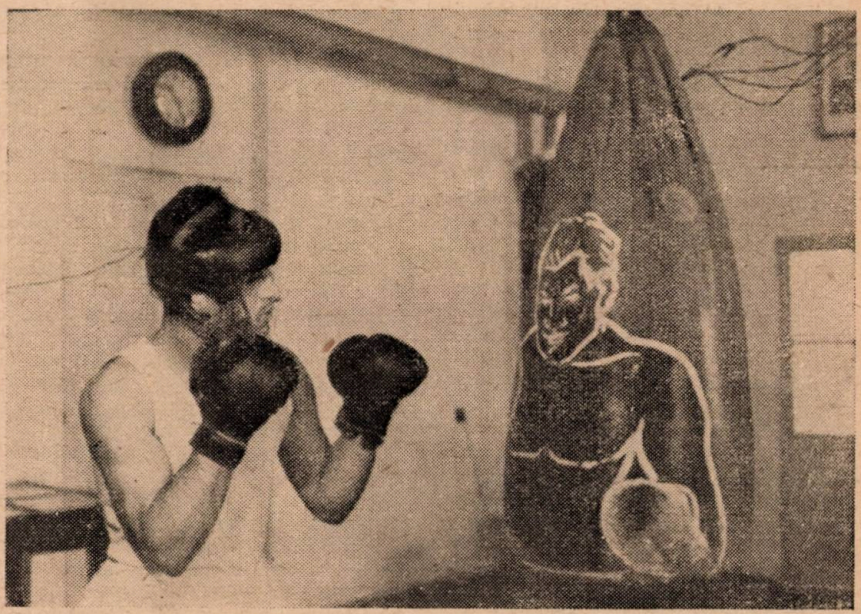


Foto Nr. 4

In studiul comparativ între 2—3 sau mai multe examinări, aceste indicaţii asupra distanţei de sac trebuesc în mod special respectate pentru a nu falsifica rezultatele.

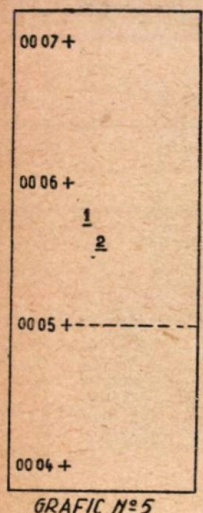
Inainte de a începe experimentul, subiectul este pus în cunoştinţă prin explicaţii detailate, asupra felului cum trebue să reacţioneze prin lovitură la aprinderea becului. Pentru a avea reacţiuni exacte şi cât mai naturale, subiectul execută 4—5 lovituri de probă, fără înregistrări. Se va insista

îndeosebi asupra mănuşii drepte lipite de bărbie şi a păstrării distanţei neschimbate. Prin cele 4—5 încercări preliminare aceste indicaţii pot fi realizate cu uşurinţă.

Se face legătura instalaţiei de lovit cu cronograful printr'o cheie de contact, dându-se drumul în acelaş timp la ceasornicul indicator legat de aparatul de înscriere. In mersul cronografului se aud în permanenţă loviturile ciocănaşului înregistrator pe hârtie, astfel încât sportivul nu poate să anticipeze lovitura sa după semnalul auditiv în loc de cel vizual.

In poziţia normală de gardă, în faţa sacului şi la distanţa fixată sportivul priveşte silueta de pe sac în mijlocul ochilor ca şi pe ring aşteptând aprinderea becului roşu. Becul este aprins de examinator prin apăsarea unui buton de sonerie, în momentul când sportivul se găseşte în poziţia corectă indicată *(vezi fotografia Nr. 4)*.

La aprinderea becului marcat pe hârtia cronografului cu cifra secundei respective *(vezi graficul Nr. 5)* subiectul trebue să execute cât mai rapid o lovitură directă sau altă varietate de lovitură în unele din contactele indicate anterior. Se repetă acelaş experiment de 3—5 ori pentru a avea mai multe înregistrări şi a face o medie a rezultatelor eliminându-se astfel erorile ce s'ar putea produce.



GRAFIC Nº 5

După experimentul cu o lovitură unică, se repetă examinarea printr'o serie de 15—20 lovituri date în acelaş contact pentru a se cerceta viteza de repetiţie, precizia şi rezistenţa sportivului. De data aceasta boxeurul va schimba puţin poziţia picioarelor punându-le pe aceiaşi linie sau cerc şi mai aproape de sac (distanţa deasemeni este notată pe foaia de experimentat). Un ajutor ţine sacul pentru a nu se deplasa din loc în urma loviturilor primite. La acelaşi semnal luminos, execută rapid seria de lovituri amplă şi cu toată forţa (deaceea este necesar dispozitivul de înregistrare a forţei) căutând a flecta cât mai mult antebraţul pentru a da lovituri corecte şi puternice. In urma seriilor de lovituri, cronograful înscrie timpul dintre lovituri ce se prezintă sub aspectul graficului Nr. 6.

După terminarea acestui de al doilea examen, se determină tonusul general al scoarţei cerebrale cu ajutorul cercetării reflexului psiho-galvanic şi se ia prin ascultare în regiunea precordială, frecvenţa contracţiilor inimii şi ritmul respirator.

CE REZULTATE SE OBŢIN PRIN INSCRIEREA UNEI SINGURE LOVITURI (EXPERIMENTUL A)

Cronograful înscrie pe banda de hârtie următoarele cifre: *(vezi graficul Nr. 5)*.

A. Secunda cu o mică cruciuliţă alături care marchează momentul exact al aprinderii becului (alăturat 00,05 +).

B. Momentul desprinderii mănuşii sau al plecării loviturii când se întrerupe contactul electric de pe masca de antrenament (alăturat cifra 2).

C. Momentul când lovitura a atins contactul de pe sac. In cazul experienţei unice lovitura se dă deobicei la bărbie, unde este contactul 1 (alăturat cifra 1) şi care marchează sfârşitul acţiunii de lovire.

Cu ajutorul acestor înregistrări se pot calcula:

Timpul de reacţie sau intervalul care se scurge între momentul aprinderii becului şi momentul când lovitura pleacă dela bărbie întrerupând contactul. La înregistrarea noastră timpul de reacţie este cuprins între linia orizontală a cruciuliţei din dreptul secundei (prelungită de noi punctat pentru a măsura uşor distanţa) şi linia orizontală de sub cifra 2 (cifra contactului de pe mască).

Timpul de reacţie este alcătuit din următoarele faze:

a) Durata de acţiune a stimulului luminos asupra retinei.

b) Durata parcurgerii stimulului aferent la celulele corticale şi transformarea lui în stimul motor.

c) Durata parcurgerii stimulului afector prin creer, măduvă şi nervi până la muşchi.

In primele cercetări efectuate pe boxeuri aflaţi în I.C.F. timpul de reacţie variază între 20—25 sutimi de secundă la boxeurii avansaţi (de exemplu Titi Dumitrescu) între 30—35 sutimi de secundă la boxeuri începători (de exemplu Moise Gh.) şi 35—40 sutimi de secundă la nesportivi (de exemplu laborantul Coadeş).

Viteza de execuţie a loviturii propriu zise care reprezintă intervalul între plecarea loviturii dela bărbie, adică începutul răspunsului motor şi momentul când a lovit contactul de pe sac sau sfârşitul răspunsului

motor. In experienţele noastre viteza de execuţie variază între 13 sutimi şi 27 sutimi de secundă şi reprezintă distanţa între cifra 2 şi cifra 1 calculată cu o riglă specială gradată în sutimi de secundă.

Viteza sau durata totală a reacţiei sau loviturii alcătuită din timpul de reacţie (componenta sistem nervos) şi viteza de execuţie propriu zisă (componenta sistem muscular). In cercetările noastre viteza totală a reacţiei sau durata reacţiei variază între 33—67 sutimi de secundă.

In practica exerciţiilor fizice şi cu atât mai mult în box, studiul timpului de reacţie ca şi al duratei totale de reacţie ne furnizează date precise asupra gradului de antrenament asupra posedării unei tehnice juste de lovitură precum şi asupra posibilităţilor de alegere rapidă a unei lovituri adecvate, etc.

CE REZULTATE SE OBŢIN PRIN INSCRIEREA UNOR SERII DE LOVITURI (EXPERIMENTUL B)

In practica boxului o valoare deosebită are nu numai o singură lovitură aplicată adversarului ci şi seriile de lovituri sau viteza de repetiţie a loviturilor. N. V. Zimchin arată că: „mobilitatea proceselor nervoase este aceea care condiţionează viteza de repetiţie prin înlocuirea rapidă în scoarţă a proceselor de excitaţie şi inhibiţie precum şi frecvenţa alternării proceselor de contracţie şi relaxare din muşchi".

Antrenamentul metodic condus îmbunătăţeşte aceste procese în activitatea nervoasă superioară prin legăturile reflex condiţionate obţinute în urma repetării mişcării.

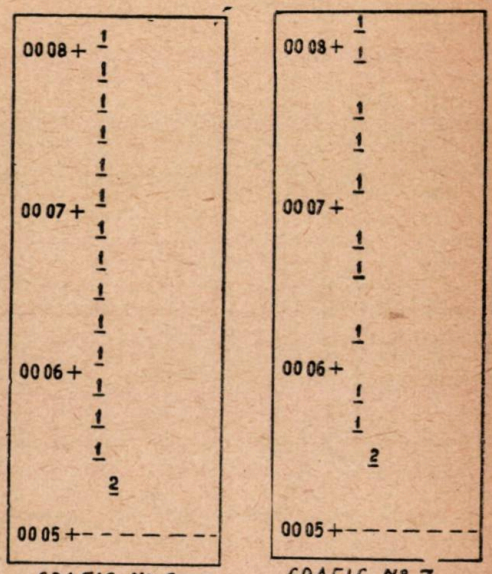
Inregistrările noastre, realizate în urma executării a 15—20 de lovituri cu ambele mâini în acelaş contact pot servi pentru studiul următoarelor caracteristici:

a) Viteza de repetiţie. Cu cât intervalul între lovituri este mai scurt cu atât boxeurul are o viteză de repetiţie mai mare. Aceasta denotă o alternare rapidă a proceselor corticale şi a proceselor fizico-chimice petrecute în muşchi. Viteza de repetiţie studiată comparativ cu valoarea stării de tonus a scoarţei cerebrale determinată la începutul şi sfârşitul experimentului, ne poate da indicaţii precise asupra activităţii nervoase superioare în timpul executării mişcărilor caracteristice activităţii boxerului în ring.

Pe benzile dela cronograf se poate observa cu uşurinţă diferenţa dintre viteza de repetiţie la un boxeur avansat şi la un începător (vezi graficele Nr. 6 şi 7

b) Viteza de execuţie a loviturii cu braţul drept şi stâng.

Aceasta se stabileşte prin calcularea intervalului parcurs până la lovirea în contacte de către mâna dreaptă sau stângă. La boxeurii avansaţi şi cu un bun antrenament



GRAFIC Nº 6 (AVANSAT) GRAFIC Nº 7 (INCEPATOR)

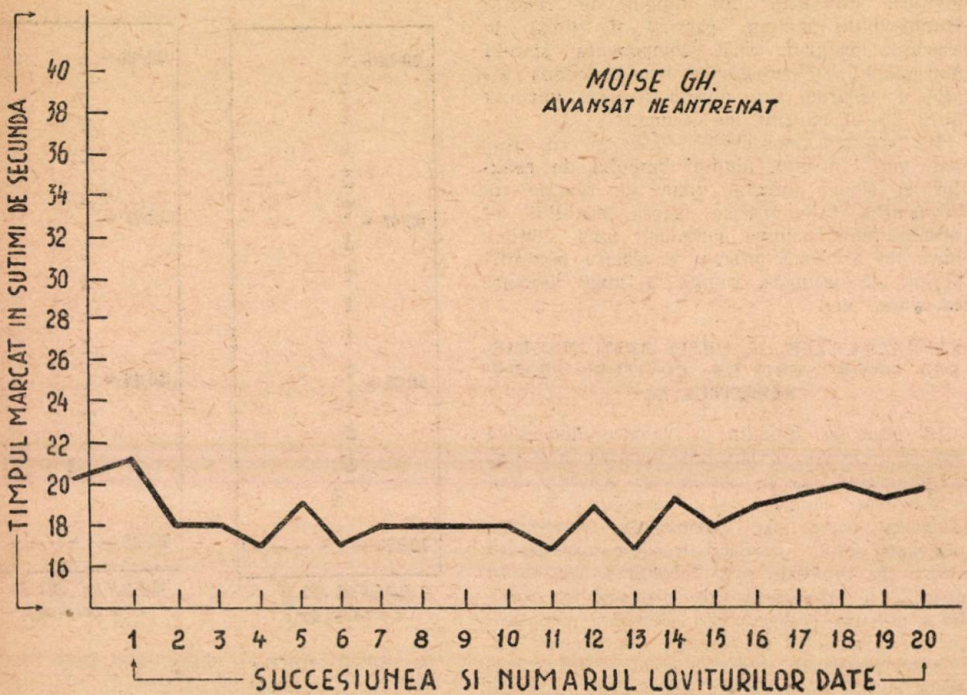
nu există aproape deosebire între loviturile braţului drept şi stâng în ceeace priveşte viteza, pe când la cei începători viteza de lovire a braţului stâng este mai mare cu 4—5 sutimi de secundă, lucru ce se poate observa cu uşurinţă în oscilaţiile graficului Nr. 9.

c) Rezistenţa boxeurului se poate cerceta tot prin seria de 15—20 lovituri (rezistenţa specifică în lovituri). Prin calcularea intervalului dintre loviturile date succesiv, se observă spre sfârşit, că în cazul măririi duratei de execuţie a loviturilor, acest lucru înseamnă apariţia oboselii neuro-musculare şi deci o rezistenţă scăzută.

In primele înregistrări făcute s'a observat că la boxeurii antrenaţi, diferenţele în sutimi de secundă între primele şi ultimele lovituri sunt neînsemnate (capacitatea de muncă se menţine la nivel ridicat) pe când la cei neantrenaţi, spre sfârşitul seriilor distanţa între lovituri creşte. Pe baza înregistrărilor făcute se pot alcătui grafice sugestive folosindu-se de durata fiecărei lovituri. La cei puţini rezistenţi aceste grafice

sunt neregulate şi curba uşor ascendentă spre sfârşit pe când la cei antrenaţi curba este mai mult orizontală (*vezi graficul Nr. 8* al unui boxeur calificat şi *graficul Nr. 9* al unui începător nesportiv).

nări în cantonamentele de box ale C.C.F.S. pentru ca, în urma colaborării cu antrenorii, să putem trage o serie de concluzii valabile pentru întrebuinţarea metodei în conducerea şi controlul antrenamentului sportiv.



Grafic No. 8

d) Precizia loviturilor. O formă de manifestare a îndemânării boxeurului este precizia loviturilor date, manifestare ce poate fi cercetată, cu metoda noastră obţinându-se chiar unele indicaţii utile pentru orientarea antrenamentului. In cazul când boxeurul are o perfectă coordonare neuromusculară, toate loviturile trimise nimeresc în micul contact de pe sac şi sunt înregistrate de cronograf. In cazul lipsei de coordonare, precizia loviturii suferă, rezultând pauze pe banda cronografului care arată că subiectul nu a lovit contactul electric, aşa cum se observă în graficul Nr. 9, în care lovitura a 12-a nu a lovit contactul.

Prezentând această metodă şi aparatură pentru studiul manifestărilor specifice ale calităţilor fizice în box, ne propunem în viitor o serie de experienţe şi de determi-

PERFECŢIONĂRI CE AR PUTEA FI ADUSE APARATURII

In urma primelor cercetări făcute cu aparatul existent cred că pentru studiul complect al manifestărilor boxeurului în ring ar trebui aduse o serie de îmbunătăţiri aparaturii :

a) Pentru a avea o idee exactă asupra loviturilor date de boxeuri este necesară adaptarea unui dispozitiv pentru înregistrarea în kilograme a forţei de lovire (cum am arătat mai sus).

b) Este necesar ca în interiorul contactelor de pe sac (cele 3—4 puncte caracteristice de lovit) să se aprindă un mic bec care să fie la alegere aprins de către examinator şi indicând boxeurului unde ar fi punctul liber de lovit.

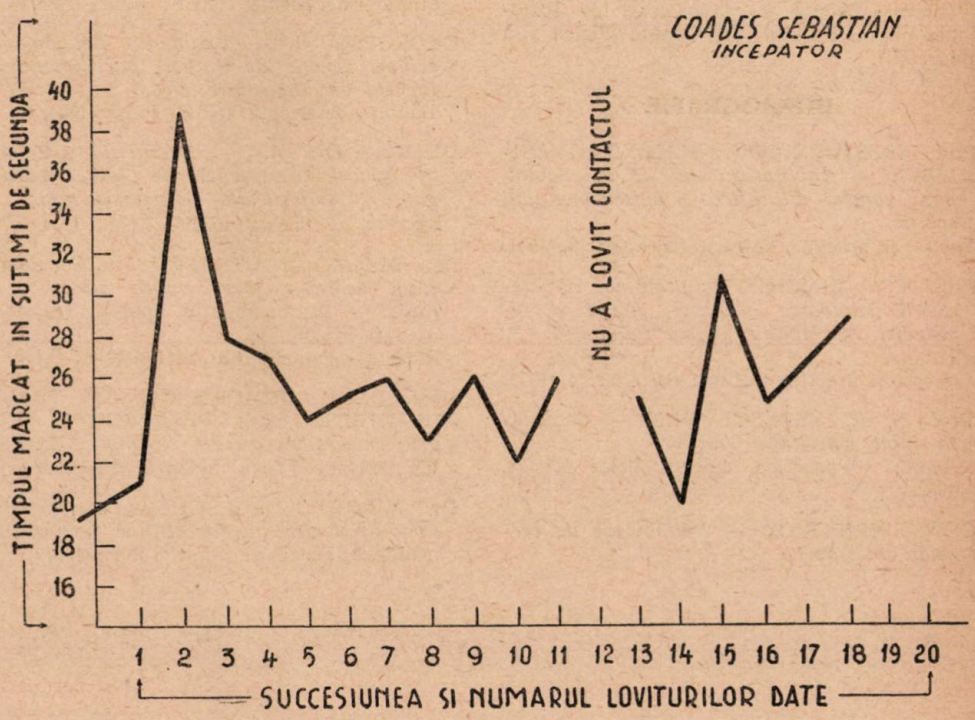
In sistemul actual subiectul examinat nu face nici un discernământ pentru a trimite o lovitură, ci el pe baza unui stereotip format loveşte în acelaş loc şi aproape în aceleaşi condiţii, la aprinderea becului. Prin amenajarea de contacte de lovit luminate la alegere, boxeurul va trebui să se gândească o perioadă de timp în ce loc să lovească şi mai ales ce formă de lovitură să dea în locul luminat (viteza sau durata de reacţie complexă).

Cu ajutorul unui dispozitiv special examinatorul va putea aprinde în mod variat becurile. Prin această amenajare se va putea studia dacă boxeurul are fixate deprinderile motrice necesare în box (mişcarea tehnică adecuată).

CONCLUZIUNI

— Studiul calităţilor fizice în box, asociat cu cercetarea tonusului general al scoarţei cerebrale înainte şi după proba experimentală şi cu înregistrarea modificărilor marilor funcţiuni organice — circulaţie şi respiraţie — alcătueşte o metodă justă în aprecierea posibilităţilor fizice ale boxeurului, privit ca un tot unitar şi în interdependenţă cu factorii mediului înconjurător.

— Prin datele obţinute în studiul formelor de manifestare specifică a calităţilor fizice în box, prin metoda expusă mai sus se va putea aduce o contribuţie utilă în alcătuirea şi controlul programelor speciale de antrenament care să urmărească îmbunătăţirea



Grafic No. 9

c) Pentru studiul vitezei de repetiţie şi al rezistenţei în lovituri s'ar putea ataşa dela tubul flexibil hidraulic care merge la momentul înregistrator al forţei un tub cu un oscilograf care să înscrie pe cilindrul înscriptor curba repetiţiei loviturilor şi curba apariţiei oboselii.

deprinderilor motrice găsite în deficit, servind în acelaş timp şi la aprecierea gradului de antrenament al unui boxeur.

— Studiul formelor de manifestare a calităţilor fizice la un excitant complex ca de exemplu: reacţii motrice la recunoaşterea, la alegerea şi discernarea anumitor exci-

tanţi ar putea aduce preţioase date în permiterea reluării competiţiilor după boală, accident sau knock-out.

— Prin studiul separat al vitezei de contracţie ((viteza de lovire) al forţei de contracţie (forţa de lovire) se va şti asupra cărui component al loviturii să se lucreze prin antrenamente speciale, pentru a mări forţa loviturilor, factor hotărîtor în practica boxului.

— Cercetarea cu aparatura prezentată a formelor de manifestare specifică a calităţilor fizice în box constituind o metodă precisă se poate stabili prin determinări comparative înainte şi după efort, rolul şi influenţa încălzirii preliminare, al masajului de înviorare, al vitaminelor şi substanţelor stimulente, al băilor de aburi prelungite pentru scăderea greutăţii, etc.

(Lucrare făcută în laboratorul de Fiziologie al Institutului de Cultură Fizică din Bucureşti).

BIBLIOGRAFIE

Prof. CRESTOVNICOV, BAICENCO, VASILIEVA — *Învăţătura lui I. P. Pavlov bază natural ştiinţifică a antrenamentului sportiv.*
Teoria şi practica culturii fizice Nr. 8, 1951.

Prof. N. V. ZIMCHIN — *Problema caracterizării fiziologice a forţei, vitezei şi rezistenţei în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov.*
Teoria şi practica culturii fizice Nr. 4, 1952.

Prof. N. C. VERESCIAGHIN — *Cercetări în jurul activităţii statice.*
Teoria şi practica culturii fizice Nr. 8, 1952.

C. N. SPIRIDONOV — *Noi metode de cercetări în sport.*
Teoria şi practica culturii fizice Nr. 9, 1952.

N. G. OZOLIN — *Experienţa folosirii dinamometriei pentru fixarea tonusului sistemului nervos central al sportivilor în procesul antrenamentului.*
Teoria şi practica culturii fizice Nr. 12, 1952.

MAREY — *Traité de physique biologique.*
Vol. I, 1901, Ed. Masson.

RENÉ SUAUDEAU — *Les methodes nouvelles de l'education physique.*
Preses Universitaire de France 1947.

SMEU VASILE — *Consideraţiuni ştiinţifice în examenul medical de selecţionare la arbitrii de fotbal.*
Lucrare de licenţă ANEF, Febr. 1936.

GEORGESCU I. — *Examenul fiziologic al echipei polone de fotbal participantă la turneul din Octombrie 1953.*
Lucrare de licenţă ISEF. Febr. 1934.

DUMITRESCU M. — *Examenul fiziologic al echipei cehoslovace de fotbal participantă la turneul din Octombrie 1953.*
Lucrare de licenţă ISEF, Febr. 1934.

Dr. TRAIAN DUMITRESCU — *Consideraţiuni medico-sportive asupra arbitrilor de fotbal* — Antrenamentul sportiv (capitolul calităţi fizice).
Revista—„Fotbal" din 4.III.1949 şi 5.I.1951.

Prof. Dr. H. DUMITRESCU, Dr. TRAIAN DUMITRESCU, Ing. PETRESCU C. — *Un grup muscular sinergic în mers.* „Analele de Educaţie Fizică" Nr. 2 din 1939.

Dr. MIRON GEORGESCU — *Bazele anatomo-fiziologice ale calităţilor psiho-fizice.* „Cultură Fizică şi Sport" Nr. 4/1951.

Constatări după al 4-lea campionat R.P.R. de gimnastică al școlilor medii

Primele campionate școlare de gimnastică au fost organizate de către C.C.F.S. în anul școlar 1949—1950.

Acest an școlar a fost primul an când în sectorul educației fizice s'a pus problema abandonării sistemului de educație fizică practicat în școală, bazat aproape în exclusivitate pe sistemul de gimnastică suedeză și introducerea unui sistem nou care să aibă la bază vasta experiență a educației fizice din Uniunea Sovietică.

Gimnastica sportivă era cu desăvârșire necunoscută în școală, practicarea ei fiind dealtfel interzisă în mod oficial încă din anul 1920. Colectivele sportive particulare, care existau în țara noastră până în 1945, nu aveau secții de gimnastică, fiindcă gimnastica era considerată un sport „minor" pentru simplul motiv că nu aducea câștiguri financiare, așa cum putea să aducă fotbalul sau boxul.

Până la această dată țara noastră deabia putea să alcătuiască o reprezentativă națională din puținii gimnaști care activau izolat la Cluj, Arad, Reșița, etc.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. analizează critic starea de înapoiere a acestei ramuri sportive, considerând-o drept sport de bază și trasează sarcini organelor competente să-i acorde importanța cuvenită și s'o așeze pe primul loc printre disciplinele sportive.

In fața C.C.F.S. s'au pus deodată două mari probleme, de rezolvarea cărora depindea angrenarea unor masse cât mai largi în practicarea regulată a gimnasticii:

a) problema pregătirii cadrelor și

b) problema asigurării bazelor materiale cu aparate.

Ajutorul nemijlocit dat de consilierii sovietici, prin organizarea primului curs de antrenori de gimnastică sportivă în 1949 la București a avut ca rezultat ridicarea generală a nivelului de pregătire tehnică a gimnaștilor. Faptul că la acest curs — participanții au fost în majoritate profesori de educație fizică recrutați din circa 20 de orașe din țară, a contribuit efectiv la introducerea și răspândirea gimnasticii sportive în școli.

Ulterior în anul 1950 C.C.F.S. a organizat la Orașul Stalin un curs de reîmprospătarea cunoștințelor pentru toți profesorii de educație fizică din țară. La acest curs s'a pus un deosebit accent pe gimnastica sportivă, domeniu în care profesorii aveau mari lipsuri.

In același an, au fost organizate 53 cursuri, în localitățile mai mari din țară, cuprinzându-se aproape toate cadrele care predau educația fizică în învățământ.

In anii următori, cercurile pedagogice ale profesorilor de educație fizică au continuat pregătirea acestora, la gimnastica sportivă, prin organizarea de cursuri serale, pe localități.

Rezultatele acestor măsuri nu erau suficiente pentru ridicarea nivelului de pregătire al elevilor, fiind necesar a se înființa colective sportive școlare și a se organiza campionate speciale pentru elevi, lucru care a fost realizat în anul 1950.

Cu un an mai târziu, în 1951 numărul exercițiilor a fost mărit la 3. La cele două exerciții ale anului 1950 se adaugă un exercițiu impus la bârnă pentru fete și o săritură impusă la capră pentru băieți.

In 1952 se renunță la exercițiul impus la sol executat în ansamblu, dar numărul probelor este ridicat la 5, dintre care 3 exerciții la aparate și două exerciții la sol — unul impus și celălalt liber.

Existenţa exerciţiului la sol cu valoarea de două probe: impus şi liber, a determinat o accentuată pregătire în special la băieţi pentru exerciţiile de mobilitate, neglijându-se exerciţiile de forţă şi rezistenţă, specifice naturii băieţilor. Această situaţie a determinat creşterea nivelului de pregătire al elevilor la exerciţiile libere până la plafonul necesar categoriei I sau chiar al maeştrilor, în timp ce la aparate pregătirea se menţine la un nivel modest, echivalent cu categoria III-a.

In ultimul an se trece în mod hotărît la introducerea tuturor aparatelor de gimnastică în cadrul campionatului republican cu concurenţi de categorii diferite după regulamentul unic de clasificare la gimnastică sportivă. In plus se introduce din nou exerciţiul impus la sol executat în ansamblu de întreaga grupă indiferent de categoriile de clasificare individuală a componenţilor echipei.

Urmărind probele prevăzute în cadrul campionatului republican şcolar de gimnastică din cei patru ani, putem constata cu uşurinţă un fir conducător care a determinat o creştere progresivă dela an la an ajungându-se până la introducerea tuturor aparatelor în ultima ediţie a campionatului. Dăm mai jos tabloul care ilustrează creşterea şi evoluţia probelor dela un an la altul:

1950 (2 exerciţii)

BĂIEŢI	FETE
1) Exerciţiu impus la sol executat în ansamblu.	1) La fel ca la băieţi.
2) Exerciţiu liber ales la sol executat individual.	2) La fel ca la băieţi.

1951 (3 exerciţii)

1) Exerciţiu impus la sol executat în ansamblu.	1) La fel ca la băieţi.
2) Exerciţiu liber ales la sol executat individual.	2) „ „ „ „ „
3) Săritură la capră (impusă).	3) Exerciţii impuse la bârnă.

1952 (5 exerciţii)

1) Exerciţiu impus la sol cat. III clasificare (individ.)	1) Exerciţiu impus la sol cat. III executat individual.
2) Exerciţiu liber ales la sol executat individual.	2) Exerciţiu liber ales la sol cat. III executat individual.
3) Exerciţiu impus la bară cat. III.	3) Exerciţiu impus la bârnă cat. III
4) Exerciţiu impus la inele cat. III.	4) Exerciţiu impus la bară cat. III.
5) săritură la capră cat. III.	5) Săritură la capră cat. III.

1953 (7 exerciţii)

a) Pentru şcolile care au toate aparatele	
1) Exerciţiu impus la bară	1) Exerciţiu impus la bară.
2) Exerciţiu impus la paralele	2) Exerciţiu impus la paralele
3) Exerciţiu impus la cal	3) Exerciţiu impus la bârnă
4) Exerciţiu impus la inele	4) Exerciţiu impus la inele
5) Exerciţiu impus săritură	5) Exerciţiu impus săritură
6) Exerciţiu impus la sol	6) Exerciţiu impus sol
7) Exerciţiu impus la sol în ansamblu.	7) Exerciţiu impus la sol în ansamblu.

Pentru a ilustra creşterea nivelului de pregătire al elevilor în cadrul campionatelor republicane şcolare de gimnastică vom analiza rezultatele înregistrate de echipele participante în campionat în ultimii doi ani.

Dacă la celelalte şcoli medii este mai greu de făcut o comparaţie cu anii precedenţi datorită faptului că numărul probelor şi aparatelor a fost în creştere, dela an la an, campionatele S.M.T.C.F. putem face o apreciere valabilă deoarece în anii 1951/1952 şi 1952/1953 au fost aceleaşi probe şi acelaş regulament de disputare al campionatului cu excepţia faptului că în anii 1951/1952 s'a cerut confirmarea catego-

riei în cadrul concursului iar în 1952/1953 nu s'a mai cerut.

Din tabelul Nr. 1 se desprinde creşterea calitativă obţinută în decursul unui an şcolar de activitate, exprimată prin numărul de clasificaţi pe categorii, cu care s'au prezentat în concurs cele 6 echipe S.M.T.C.F. în cele două concursuri.

TABELUL Nr. 1

Nr. crt.	ŞCOALA	BĂIEŢI 1952 Cat. I	BĂIEŢI 1952 Cat. II	BĂIEŢI 1952 Cat. III	BĂIEŢI 1953 Cat. I	BĂIEŢI 1953 Cat. II	BĂIEŢI 1953 Cat. III	FETE 1952 Cat. I	FETE 1952 Cat. II	FETE 1952 Cat. III	FETE 1953 Cat. I	FETE 1953 Cat. II	FETE 1953 Cat. III
1	S. M. T. C. F. Buc.	—	7	1	—	5	3	—	8	—	—	8	—
2	„ Craiova	—	—	8	—	8	—	—	2	6	—	8	—
3	„ Galaţi	—	2	6	—	7	1	—	3	5	2	6	—
4	„ Or. Stalin	—	3	5	—	3	5	—	8	—	6	2	—
5	„ Tg. Mureş	—	5	3	—	7	1	—	7	1	2	6	—
6	„ Timişoara	—	6	2	1	6	1	1	7	—	4	4	—
	TOTAL	—	23	25	1	36	11	1	35	12	14	34	—

In anul 1952 la băieţi, n'a fost nici un concurent de categoria I-a, au fost 23 concurenţi de cat. II şi 25 de cat. III. In anul 1953 s'a prezentat un concurent de cat. I; 36 de cat. II şi 11 de cat. III-a. In acest timp numărul concurenţilor de cat. I-a şi a II-a la băieţi a crescut la 77% faţă de 50% din anul trecut.

La fete situaţia este mai favorabilă, 30% din concurente au fost de cat. I şi 70% de cat. II, faţă de 2% cat. I, 73% de categoria II şi 25% de categoria III în anul trecut.

Subliniem faptul că cei mai mulţi concurenţi dela campionatul din anul trecut au absolvit şcoala, iar anul acesta aproape toate şcolile au format echipe noi. Din acest punct de vedere echipa de fete a şcolii din Bucureşti a trebuit să-şi reîmprospăteze componenţa pentru 75% din concurente.

Creşterea nu este însă remarcată numai din acest tabel, ea reese evident şi real mai ales din tabelul Nr. 2 unde sunt date clasamentele în cei doi ani, separat la băieţi şi fete şi pe şcoli. Din tabel rezultă că punctajul general a crescut cu 256,60 puncte (129,94 la fete şi 126,66 la băieţi) ceeace înseamnă o creştere medie de 42,76 puncte de şcoală şi de 3,05 de fiecare concurent.

TABELUL Nr. 2

Nr. crt.	ŞCOALA	BĂIEŢI 1952	BĂIEŢI 1953	FETE 1952	FETE 1953	TOTAL 1952	TOTAL 1953
1	S. M. T. C. F. Buc.	209,60	241,69	231,52	309,09	441,12	550,78
2	„ Craiova	199,29	173,69	211,91	215,91	441,20	389,60
3	„ Galaţi	206,35	242,81	258,00	261,16	464,35	503,97
4	„ Or. Stalin	224,50	191,05	341 70	444,84	566,20	635,89
5	„ Tg. Mureş	188,84	243,52	329,26	265,19	518,10	508,71
6	„ Timişoara	331,70	394,03	334.96	341,17	666,66	735,25
	TOTAL	1360,28	1486,84	1707,35	1837,36	3097,63	332,420

Pe şcoli, creşterea cea mai mare a realizat-o şcoala din Bucureşti care a înregistrat o creştere de 109,66 puncte ceeace reprezintă o creştere medie de 6,84 puncte de elev.

La fete cea mai mare creştere a fost realizată de S.M.T.C.F. Bucureşti (77,57 puncte) iar la băieţi de S.M.T.C.F. Timişoara (62,30 puncte).

In tabelul Nr. 2 rezultatele din anul 1953 au fost recalculate după regulamentul de concurs al anului 1952, în care şi concurenţilor campionatului din 1953 care nu au realizat punctajul necesar pentru confirmarea categoriei, li s'a redus punctajul obţinut cu 50%.

Din analiza tabelelor Nr. 3 şi 4 se desprinde tendinţa manifestată de şcoli spre a se prezenta în concurs la categorii pe care gimnaştii nu le-au putut confirma.

TABELUL Nr. 3

Nr. crt.	ŞCOALA	BĂIEŢI		FETE		TOTAL	
		1952	1953	1952	1953	1952	1953
1	S. M. T. C. F. Buc.	5	3	5	4	10	7
2	„ Craiova	—	7	—	7	—	14
3	„ Galaţi	2	4	—	5	2	9
4	„ Or. Stalin	2	4	—	5	2	9
5	„ Tg. Mureş	5	5	1	5	6	10
6	„ Timişoara	1	1	3	4	4	5
	TOTAL GENERAL	15	24	9	30	24	54

Acest rezultat este o urmare directă a faptului că regulamentul de desfăşurare al concursului nu prevede nici o reducere a punctajului în cazul neconfirmării categoriei, permiţând concurenţilor să participe la orice categorie cu singura condiţie ca să aibe obţinută anterior clasificarea respectivă. S'a ajuns astfel ca echipe bine pregătite pentru categoria III-a şi a II-a să fie eliminate la fazele de regiune şi zonă de echipe cu o pregătire mai slabă, dar cu clasificare mai bună (cat. I şi II).

BĂIEŢI

Tabelul Nr. 4

Nr. crt.	ŞCOALA	Punctaj obţinut		Clasament		Componenţa echipelor pe categ. de clasificare			
		Fără reducere	Cu reducere	Fără reducere	Cu reducere	Cat. I	Cat. II	Cat. III	Juniori
1	S.M.T. C. F. Timişoara	383,20	383,20	I	I	1	6	1	—
2	S.M.T. Metalurgică O. Stalin	320,40	254,13	II	VI	—	6	2	—
3	Lic. I. L. Caragiale Ploeşti	302,25	203,01	III	VI-VII	—	7	1	—
4	Lic. Băieţi 1 Iaşi . . .	300,61	282,79	IV	II	—	4	4	—
5	Lic. Maghiar S. Mare	281,92	218,19	V	IV	—	4	4	—
6	S.M.T. Metalurgică Oradia	245,46	203,01	VI	VI-VII	—	2	4	2
7	Şc. Prof. Sovromtractor O. Stalin	206,42	206,42	VII	V	—	—	—	8
	Total . . .					1	29	16	10

FETE *(continuare, tabel Nr. 4)*

Nr. crt.	ŞCOALA	Punctaj obţinut		Clasament		Componenţa echipelor pe categorii de clasificare			
		Fără reducere	Cu reducere	Fără reduc.	Cu reduc.	Cat. I	II	III	Juni-oare
1	S. M. T. C. F. O. Stalin	565,80	384,62	I	I	6	2	—	—
2	Centrul şcolar 5, 7, 8 Buc.	385,28	318,63	II	II	2	3	2	1
3	Şc. Pedag. Nr. 2 Ploeşti	330,35	262,08	III	IV	—	7	1	—
4	Şc. Pedag. Sighişoara	316,60	213,52	IV	VII	—	8	—	—
5	S. M. T. Financiară Oradia	310,65	210,43	V	VIII	—	8	—	—
6	Şcoala Ped. Maghiară Cluj	288,37	266,70	VI	III	—	3	5	—
7	Şc. Prof. Textile Timişoara	224,25	224,75	VII	V	—	—	8	—
8	S. M. T. C. F, Iaşi	220,88	220,88	VIII	VI	—	—	8	—
	TOTAL					8	31	24	1

In acest sens tabelele 3 şi 4 arată pe şcoli numărul concurenţilor care nu şi-au confirmat categoria în cadrul concursului final.

Numai aşa se poate explica obţinerea categoriei a II-a la concurenţii Lăzărescu Paul S.M.T.C.F. Craiova, Georgescu Adrian Lic. 16 Caragiale-Ploeşti, Marinovici Ecaterina Şc. Ped. fete Nr. 21 Ploeşti, care în cadrul campionatului nu au putut realiza nici 35 puncte, faţă de 45 cât era necesar pentru confirmarea categoriei.

Tot aşa se explică şi calificarea unor echipe cu elevi având situaţia slabă la învăţătură, cazul Liceului de băieţi Nr. 9 Bucureşti, care a fost eliminat din concurs de către comisia de organizare a finalei campionatului, având în componenţă 3 elevi cu note slabe.

In timp ce echipele S.M.T.C.F. atât la băieţi cât şi la fete îşi menţin locurile I, în restul clasamentului s'ar fi produs importante schimbări.

La băieţi, Liceul Nr. 1 din Iaşi ar fi ocupat în mod just locul II iar Şcoala Medie Tehnică Metalurgică locul III. Liceul de băieţi I. L. Caragiale din Ploeşti a speculat cel mai mult slăbiciunile regulamentului reuşind să ocupe locul III deşi n'ar fi ocupat decât ultimul loc (7) dacă se aplică reducere de puncte.

La fete Şcoala Pedagogică Maghiară ar fi trecut de pe locul 7 pe locul 3, Şcoala Pedagogică Germană de pe locul 4 pe locul 7 iar S.M.T. Financiară Oradea dela locul 5 la ultimul loc.

La campionatul S.M.T.C.F. lipsa regulamentului a fost exploatată la maximum de Şcoala din Craiova, la care este evidentă goana după punctaj. De unde anul trecut Şcoala din Craiova a fost singura care nu a prezentat nici un concurent care să nu-şi confirme categoria, în acest an din cei 16 concurenţi prezentaţi numai doi au realizat punctajul prevăzut de regulament.

Singura şcoală la care numărul concurenţilor care nu şi-au confirmat categoria a scăzut, este Bucureştiul — dela 5 la 3 la băieţi şi dela 5 la 4 la fete.

Din tabele reese clar numărul de puncte şi locul în clasament pe care l-ar fi obţinut echipele în cazul când s'ar fi cerut să-şi confirme categoria în cadrul concursului, iar celor care nu şi-ar fi confirmat categoria li s'ar fi redus punctajul cu 50% din totalul punctelor obţinute.

In acest an în finalele campionatelor au ajuns şi echipe ale şcolii Medii Tehnice, lucru pe care nu au reuşit să-l realizeze în niciuna din ediţiile anterioare. Lucrul acesta este îmbucurător şi el dovedeşte că acum aceste şcoli s'au maturizat şi luptă dela egal la egal cu şcolile teoretice şi pedagogice.

Pe lângă echipele câştigătoare, ambele dela Şcoli Tehnice, au mai concurat în finală 2 echipe la băieţi şi 2 la fete, ocupând locurile 1, 2, 6, la băieţi şi 1, 5, 8 la fete.

Tot în acest an au participat în finală conform regulamentului, echipele campioane ale D.G.R.M. Şcoala Profesională Textilă Timişoara (fete) şi Şcoala Profesională Sovromtractor Oraşul Stalin (băieţi).

Campionatele D.G.R.M. deşi nu s'au ridicat la un nivel tehnic asemănător cu al Şcolilor Medii, au arătat însă că gimnastica a pătruns în massele şcolare ale sistemului de învăţământ D.G.R.M. şi că

prin condiţiile bune de lucru pe care le au elevii, aceste şcoli vor putea concura alături de elevii şcolilor medii, cu şanse de a ocupa locuri de frunte.

Se cuvine să menţionăm deasemenea prezenţa Şcolilor Pedagogice care au ajuns în finală cu trei echipe de fete, lucru realizat şi în anii 1951/1952. O menţiune specială pentru echipa Şcolii Pedagogice din Cluj, care participă pentru al 4-lea an în finală.

Este dealtfel singura echipă de fete la care toate concurentele şi-au confirmat categoriile de clasificare. Faţă de valoarea arătată din anul acesta şi anul trecut, când a câştigat campionatul, credem că această echipă putea să concureze în cadrul categoriei a doua şi să-şi confirme această categorie. Este îmbucurător faptul că profesoara, tov. Finta I., n'a folosit slăbiciunile regulamentului, însă pe de altă parte nu trebue neglijat nici progresul care nu poate fi obţinut oprindu-se la o anumită categorie şi neîncercând să se obţie altele mai superioare, mai ales atunci când există certitudinea că acest lucru se poate realiza.

Arbitrajul. — Ca şi nivelul tehnic al concurenţilor, arbitrajul a remarcat o radicală îmbunătăţire an de an. Este deajuns să amintim că în primul an de desfăşurare a campionatului la faza pe localităţe şi regiune s'au dat note care nu aveau nicio legătură cu exerciţiile apreciate (la Tg. Jiu peste 50% din concurenţi au avut note de 10 sau peste 9, deasemenea la Râmnicu Vâlcea). In acest caz s'a ajuns la un arbitraj, just, unitar. Campionatele şcolare au contribuit şi ele în mare măsură la creşterea de cadre de arbitri din rândurile profesorilor şi îmbunătăţirea nivelului lor profesional.

Considerăm totuşi că în acest domeniu mai trebue luate de către Inspecţia de gimnastică, Comisia Centrală şi Colegiul de Arbitri, o serie de măsuri pentru continua îmbunătăţire a arbitrajelor, spre a nu se mai ajunge ca în unele centre din ţară (Ploeşti, Oradea, Sighişoara) să se poată lua clasificarea fără a avea o pregătire corespunzătoare categoriei respective. Intre arbitrajul dela finală asigurat de Inspecţia de gimnastică şi cel dela fazele de regiune este încă o prea mare diferenţă.

Prin felul în care a fost alcătuit regulamentul în cei 4 ani de disputare a campionatului republican şcolar de gimnastică s'a putut asigura într'o mare măsură punerea în practică a obiectivelor urmărite de C.C.F.S. prin iniţierea acestui campionat.

Deşi regulamentul campionatelor şcolare a fost completat dela an la an şi desvoltat, înlăturându-se lipsurile constatate, îngrădindu-se în special posibilităţile de interpretare mai are încă deficienţe care vor trebui remediate în viitorul campionat de gimnastică.

Analizând succesele înregistrate în cadrul campionatelor republicane şcolare de gimnastică, considerăm că în ediţiile viitoare vor putea fi obţinute rezultate mai bune prin lichidarea lipsurilor constatate şi printr'o muncă susţinută a profesorilor de educaţie fizică în vederea ridicării neconţenite a pregătirii lor profesionale în domeniul gimnasticii sportive.

Prima consfătuire metodică a antrenorilor de atletism

În zilele de 25—27 Februarie 1953 a avut loc la București prima consfătuire metodică a antrenorilor din țară organizată de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri prin Comisia Centrală de Atletism și Colegiul de Antrenori.

La baza discuțiilor purtate în această consfătuire a fost preocuparea pentru realizarea uneia din sarcinile trasate Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de către Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949, asupra: „Problemei stimulării și desvoltării continue a culturii fizice și a sportului, care arată printre alte sarcini ale C.C.F.S. ș'

„....studierea stabilirea și aplicarea pe baze științifice a metodelor noi de predare și practicare a exercițiilor fizice, în vederea însușirii de către tineretul nostru a tehnicii sportive cele mai avansate, tehnica sportivă sovietică, pentru obținerea de rezultate capabile să contribue la întărirea și desvoltarea mai departe a sportului nostru".

In cadrul consfătuirii au fost desbătute probleme în legătură cu următoarele referate:

1. Analiza rezultatelor atletice din anul 1953, (Cpt. Băleanu).

2. Folosirea experienței sovietice în desvoltarea atletismului (Elias Baruch), urmat de scurte comunicări ale atleților fruntași Firea Victor, Stoenescu Alexandru, Felicia Iovănescu, Zeno Dragomir, Martin Belba, care s'au ocupat de această problemă oglindită în probele lor.

3. Pentru o mai justă orientare în alegerea probelor alergătorilor noștri (Dr. Miron Georgescu).

4. Planificarea muncii în secțiile de atletism (Lt. maj. Ion Mureșan).

5. Problema școlilor sportive de tineret (C. Diamantopol).

6. Cum s'a oglindit activitatea atletică în ziarul Sportul Popular (Al. Dancu).

Analiza rezultatelor atletice ale anului 1952

Din analiza referatului care a cuprins o multiplă și variată documentație cifrică, precum și din discuțiile purtate, a reeșit că în anul 1952, activitatea atletică a continuat să cuprindă massele largi ale tineretului, numărul atleților legitimați fiind de 110.000, iar numărul celor care au practicat și participat la concursuri atletice de massă trecând peste 1.300.000.

In privința creșterii performanțelor, atleții noștri au reușit în anul 1952 să întreacă 99 de recorduri și să egaleze 66 dintre care cele mai valoroase au fost: 2,03 la înălțime (Ion Soeter), 4,20 m. la prăjină (Zeno Dragomir), 49,11 m. la disc (Mihai Raica).

Deasemeni analizând cu ajutorul datelor statistice și al graficelor, media primelor zece performanțe realizate, s'a putut constata că la 22 de probe mediile sunt superioare celor realizate în 1951 și numai 8 probe (100, 400 m., 10.000 m., lungime, greutate, suliță la băeți și disc și suliță la fete) cu media mai mică.

Dealtfel la bărbați, la săritura în înălțime la 3000 m. obstacole, prăjină, disc, marș, iar la fete la disc, suliță, 800 m., atleții noștri pot figura cu cinste alături de cei mai buni atleți din Europa.

Cu toate că din cele arătate până acum, progresul atletismului nostru este evident,

el nu a crescut totuşi, în acelaş ritm în care au crescut celelalte domenii de activitate, din ţara noastră, nu a crescut în acelaş ritm în care a crescut activitatea atletică în celelalte ţări vecine şi prietene.

Din discuţiile purtate antrenorii au arătat principalele greutăţi şi lipsuri care au oprit uneori obţinerea de rezultate superioare ca de pildă :

1. Nefolosirea suficientă a înaintatei experienţe a atleţilor şi antrenorilor sovietici.

2. Neacordarea sprijinului necesar pentru continua desvoltare a activităţii atletice de către unele asociaţii şi colective sportive.

3. Insuficienta activitate competiţională atât pentru fruntaşi cât şi pentru marea massă a atleţilor.

4. Lipsa de permanentă preocupare pentru creşterea, educarea şi pregătirea elementelor noi, talentate, care s'au afirmat în concursurile de massă.

Lichidarea acestora este considerată ca o sarcină deosebită pentru Comisia Centrală de Atletism.

Folosirea experienţei sovietice în desvoltarea atletismului

Referatul tratând această problemă, a oglindit pe larg principalele învăţăminte pe care mişcarea de cultură fizică şi sport din ţara noastră le-a primit în domeniul teoriei şi practicei sportive din partea şcoalei sportive sovietice atât prin intermediul publicaţiilor şi al filmelor de specialitate cât şi direct, prin numeroase întâlniri cu soliі celui mai înaintat sport din lume, sportivii sovietici.

Astfel referatul a analizat pe scurt principalele caracteristici ale şcolii sovietice de atletism, scoţând în evidenţă legătura indisolubilă pe care o are cu sistemul de educaţie fizică, prin calea pe care o urmează spre desvoltarea sportului de masse, multilateral, ştiinţific şi aplicativ în pregătirea masselor de milioane de sportivi pentru muncă şi apărarea Patriei.

Deasemeni dela şcoala sovietică de sport am adoptat îmbinarea desvoltării fizice cu desvoltarea intelectuală, îmbinarea muncii sportive cu educaţia ideologică şi politică, şi deosebitul rol pe care-l are antrenorul în educarea sportivilor.

Caracteristicile şcoalei sovietice de atletism au restructurat activitatea sportivă din ţara noastră. La noi exista înainte vreme între antrenorii şi atleţii fruntaşi credinţa generală că pentru a ajunge la o performanţă este nevoie de o strictă specializare, de un lucru unilateral, fără nicio excepţie. S'a arătat deasemeni că şi astăzi mai există rămăşiţe din aceste practici retrograde.

In această direcţie experienţa sovietică ne-a deschis noi drumuri de progres. Astăzi majoritatea atleţilor noştri datorită antrenamentului făcut, au o pregătire multilaterală care îi ajută atât în creşterea performanţelor, cât şi în celelalte domenii de activitate sportivă sau profesională.

In continuare s'a arătat aportul esenţial adus mişcării noastre de cultură fizică de către cele două mari acţiuni inspirate din experienţa sovietică : complexul G.M.A., şi clasificarea sportivă.

Complexul G.M.A., este baza organică a activităţii noastre de cultură fizică, sintetizând orientarea ei social politică şi aplicarea principiilor ştiinţifice ale educaţiei fizice. S'a subliniat faptul că atletismul este unul din sporturile de bază ale complexului şi deci antrenorii de atletism au datoria să-şi lărgească sfera de activitate în rândul masselor de aspiranţi.

Clasificarea sportivă s'a dovedit a fi un puternic stimulent pentru răspândirea în masse a atletismului şi pentru creşterea performanţelor.

Înţelegând importanţa acestui sistem de stimulare, numeroşi antrenori şi-au luat angajamente concrete de numărul sportivilor pe care îi vor clasifica în acest an.

★

Discutându-se asupra caracterului ştiinţific pe care trebue să-l aibă antrenamentul atletic s'a arătat că un rol foarte important îi revine medicinei şi higienei.

Medicul şi antrenorul trebue să conlucreze. Practicarea atletismului fie că este vorba de adulţi, dar mai ales când este vorba de adolescenţi trebue să decurgă sub observaţia atentă şi permanentă a medicului.

Consfătuirea antrenorilor a subliniat că pentru îmbunătăţirea colaborării dintre medic şi antrenor, respectând cerinţele medicinei sportive şi ale controlului medical, este necesar ca medicii sportivi să fie angrenaţi într'o mai mare măsură în comisiile locale de atletism şi secţiile colectivelor sportive. In felul acesta, fiind folosiţi în mod continuu se va îmbunătăţi unul din aspectele cele mai importante ale pregătirii ştiinţifice, destul de neglijat până în prezent : individualizarea antrenamentului.

Deosebit de instructive au fost discuţiile în legătură cu adaptarea antrenamentelor atletice la teoriile marelui fiziolog materialist I. P. Pavlov.

Antrenorii de atletism consideră că teoria lui Pavlov asupra activității nervoase trebue să fie în munca lor un ghid permanent în ceeace privește elaborarea metodelor de învățare și antrenament atletic.

Această învățătură arată clar că deprinderea motrică care este de natură reflexelor condiționate, se perfecționează prin experiența individuală a omului și poate fi perfecționată continuu. In acest proces rolul cel mai important îi revine sistemului nervos central și organului său superior, scoarța cerebrală.

Atleții, antrenorii și instructorii de atletism trebue să-și bazeze metodele de învățare și antrenament pe criterii științifice, ținând seama de mecanismul fiziologic de formare a deprinderilor motrice. Invățătura lui Pavlov ne permite nu numai să cunoaștem mecanismul fiziologic al unei mișcări sportive complexe ci să organizăm în mod just din punct de vedere metodic învățarea diferitelor mișcări sportive, să organizăm în mod rațional antrenamentul sportivilor astfel încât ei să devină mai desvoltați fizicește și să atingă mai repede culmile măestriei sportive.

Este foarte important ca pentru mișcările sportive complexe, cum sunt alergarea, săriturile, aruncările, gardurile, marșul — să se stabilească o succesiune rațională a învățării și antrenării lor, astfel încât ele să influențeze pozitiv, sportivul să-și însușească în mod sigur și mai repede mișcarea, adică să-și formeze deprinderile și să le ducă până la o înaltă măestrie.

In mod practic, s'a arătat în discuțiile purtate în jurul rapoartelor prezentate de atleții fruntași, cum trebuesc folosite unele principii ale învățăturii pavloviste în alegerea mijloacelor de antrenament.

S'a atras atenția că lucrarea „Atletism", Program pentru secțiile colectivelor sportive, elaborată de Serviciul Metodicei Sportive C.C.F.S., corespunde acestor cerințe, dar ar fi o greșală dacă antrenorii ar folosi numai elementele enumerate în această lucrare întrucât procedeele metodice sunt nenumărate și în aceasta constă tocmai spiritul creator al fiecărui antrenor.

S'au mai dat unele exemple pozitive de specializare în același timp la diverse probe cum ar fi alergările de viteză sau gardurile pe de o parte și săriturile în lugime și triplu salt pe de altă parte; ca o contraindicație s'a dat ca exemplu: săritura în înălțime cu alergarea de garduri. Acestea din urmă dau naștere la o interferență a deprinderilor.

Deasemeni din discuțiile purtate în jurul comunicării maestrului sportului Victor Firea, tov. prof. Iovănescu a arătat greșelile unora dintre alergătorii de demifond sau fond, care folosesc la antrenamente alergarea într'un tempo uniform, mai lent decât viteza medie pe care o utilizează în cursa pentru care se pregătesc. In felul acesta se creează deprinderi stereotipe, lente care îi limitează gradul de viteză. Problemele îmbunătățirii vitezei tuturor categoriilor de atleți au fost desbătute în mod deosebit. A fost analizat pe larg felul cum trebue să fie întrebuințate diversele mijloace de desvoltare ale acestei calități primordiale în atletism. Astfel alergările repetate pe distanțe mai scurte decât proba și cu o viteză mai mare decât viteza medie a probei respective, alergările uniform accelerate, alergările în tempo variat, exercițiile speciale de viteză. Intensitatea și prezența acestor mijloace de antrenament trebue folosită în funcție de perioada de antrenament precum și în funcție de individualizarea antrenamentului.

S'a arătat deasemeni că pentru mărirea rapidității mișcărilor în alergările de viteză este nevoie de a obține mișcări mai rapide decât cele pe care le folosim în alergarea de viteză maximă, pentru a creea astfel deprinderi mai rapide decât cele cu care este obișnuit atletul. Acestea se pot obține prin alergare pe un teren înclinat, prin pas mărunt și foarte rapid, prin alergarea accelerată alături de un atlet cu viteză mai mare.

Aceleași rezultate se obțin și în probele de garduri când pentru mărirea vitezei peste gard și între garduri, folosesc garduri mai scunde așezate la distanțe mai mici decât cele obișnuite.

Deasemeni la aruncări se poate obține o viteză sporită în mișcări efectuând aruncări cu materiale mai ușoare decât cele regulamentare.

Celelalte comunicări ale atleților fruntași și completările făcute de către antrenori au enumerat o serie de procedee metodice ale atleților sovietici care trebue să fie folosite în mai mare măsură.

Astfel alergătorii noștri de viteză trebue să-și introducă în antrenamente, mai multe exerciții de desvoltare a forței generale, a detentei și în mod special a forței musculaturei posterioare a coapsei folosind exerciții specifice (exerciții împărtășite personal sprinteurilor noștri de către N. Caraculov).

In același timp să pună accent pe relaxare, folosind la antrenamente procedee ca: alergarea cu mâinile la spate, înnodatul unei sfori în timpul alergării sau

chiar un procedeu folosit de Evghenia Secenova, iscălitul pe o bucată de hârtie în timpul unei alergări.

S'au mai amintit procedee neglijate ca: Săritorii trebue să folosească şi ei diverse procedee în special pentru economisirea forţelor în timpul învăţării sau perfecţionării tehnice. Astfel cei de lungime şi triplu salt să folosească şi ei pista de elan înclinată; iar celor de înălţime le folosesc foarte mult săriturile prin care să atingă cu mâna un punct înalt, o cracă de copac, sau încercările de a atinge cu piciorul atacant ştacheta ridicată la o înălţime cam cu 20 cm. mai mult decât săritura sa maximă.

In cadrul discuţiilor purtate în jurul referatului tov. prof. Martin Belba, maestrul sportului N. Gurău a arătat că unii aruncători neglijează desvoltarea generală şi a insistat să se folosească în mai mare măsură crossurile, exerciţiile pentru desvoltarea forţei picioarelor, starturile, cu care aruncătorii sovietici termină deobicei antrenamentele, aruncările cu braţul opus, la îmbunătăţirea performanţelor. S'au dat exemplele aruncătorilor sovietici, care în timpul iernii obţin rezultate excepţionale la concursurile de sărituri de pe loc. Maestrul sportului Mihai Raica a împărtăşit antrenorilor deosebitul sprijin pe care l-a avut atât el cât şi fratele lui, de pe urma studiului kinogramelor şi a filmelor tehnice, scoţând în evidenţă necesitatea acestora pentru buna pregătire şi perfecţionare a atletului de performanţă. Totodată la critica adusă aruncătorilor noştri că lucrează prea puţin şi în special numărul aruncărilor este mult prea mic, maestrul sportului M. Raica a arătat că el foloseşte la antrenament mai multe discuri sau greutăţi şi în acest fel poate să facă aruncări succesive fără a întrerupe, după fiecare aruncare, pentru a-şi relua materialul.

Maestrul sportului Zeno Dragomir a acceptat totodată importanţa ce trebue acordată materialelor, utilajului şi instalaţiilor de atletism, mai ales la săritura cu prăjina.

Planificarea muncii în secţia de atletism

Problema a fost tratată de tov. antrenor Mureşan Ion care a arătat că în activitatea de cultură fizică şi sport, ca şi în toate domeniile vieţii economice şi sociale planificarea joacă un rol însemnat.

In cadrul expunerii s'a analizat în amănunţime problema planificării sub multiplele ei aspecte:

— planul de perspectivă (planificarea pe mai mulţi ani);

— munca continuă în decursul întregului an conform cerinţelor fiecărei perioade de antrenament;

— întocmirea şi respectarea documentelor de planificare şi evidenţa celor realizate;

— întocmirea planurilor individuale de antrenament pentru atleţii fruntaşi.

S'a criticat în mod just în cadrul discuţiilor faptul că au fost atleţi care neglijau lucrul după plan sau alţii, deşi aveau o planificare a antrenamentelor lor, după ce au intrat în cantonament, nu s'a ţinut seamă de aceasta. Pentru o cât mai bună orientare în alcătuirea planificării antrenamentelor, consfătuirea a hotărît folosirea broşurii: Atletism — program pentru secţiile colectivelor sportive, precum şi lucrările „Antrenamentul atletului" — N. Ozolin şi „Atletism" — Homencov şi Stepancionoc.

In legătură cu problema planificării şi a cerinţelor fiecărei perioade de antrenament, consfătuirea a analizat importanţa deosebită care trebue acordată la noi în şi mai mare măsură perioadei pregătitoare, ca o consecinţă a aplicării experienţei sovietice.

Dela odihna pasivă, adevărata hibernare — cum am moştenit-o ca „metodă" generală a puţinilor atleţi ce activau la noi în trecut, până la activitatea continuă şi planificată dela noi, este un progres uriaş.

Experienţa sovietică ne-a învăţat încă din 1950 să folosim concursurile de iarnă pe teren acoperit.

Dar ceeace a revoluţionat pur şi simplu pregătirea atleţilor noştri, dărâmând din temelie falsele idei reacţionare pseudo-ştiinţifice despre fragilitatea atleţilor, este antrenamentul de iarnă în aer liber preconizat de sportivii sovietici.

In atletismul nostru puţini erau atleţii fruntaşi care foloseau parţial pregătirea în aer liber. Anul acesta, pregătirea în aer liber, făcută în timpul sezonului de iarnă la iniţiativa colegiului de antrenori, a fost extinsă şi intensificată. Preocupări pentru această problemă au existat în principalele centre atletice ale ţării: Bucureşti, Cluj, Timişoara, Brăila, Oradea, Hunedoara, iar atleţii din Oraşul Stalin au participat şi la 2 concursuri în aer liber în care au obţinut o serie de rezultate mulţumitoare.

Colectivul de antrenori însărcinat cu studierea, experimentarea şi generalizarea acestei metode de antrenament a atleţilor noştri a tras concluzia că:

Folosirea lucrului în aer liber trebue extinsă în viitor ca metodă principală în

pregătirea atleților. Combinarea acesteia cu antrenamentele în sală și practicarea sporturilor de iarnă, va asigura o pregătire multilaterală a atleților.

Tov. Dr. Miron Georgescu — lector la catedra de fiziologie a Institutului de Cultură Fizică a prezentat referatul intitulat *„Pentru o mai justă orientare în alegerea probelor alergătorilor noștri"*.

Referatul a atras mai întâi atenția asupra importanței vitezei de alergare pentru atletism și pentru celelalte ramuri sportive; trecând apoi în revistă elementele de care depinde viteza de alergare, tov. Dr. Miron Georgescu, a subliniat unele greșeli de metodică a antrenamentului care duc la incompleta desvoltare a vitezei și la stagnarea performanțelor.

Importanța vârstei concurentului pentru alergarea cea mai potrivită a distanței a fost desbătută pe larg.

S'a arătat elementele anatomice și funcționale necesare alergătorului de viteză și de rezistență, insistându-se asupra rolului conducător al sistemului nervos central cu etajul lui cel mai înalt — scoarța cerebrală.

După aceea s'a cercetat felul în care sunt prezentate aceste calități la diferite epoci de vârstă din viața omului.

In concluzie referentul a arătat că la vârsta tânără organismul omenesc posedă desvoltate în cel mai înalt grad calitățile necesare alergătorilor de viteză.

Pe măsură ce individul înaintează în vârstă aceste calități scad, crescând în schimb rezistența la eforturi de mai mică intensitate.

Ca o consecință a acestor fenomene, performanțele maxime în alergările de viteză sunt obținute de atleți tineri, iar în cele de rezistență de indivizi mai în vârstă. E necesar ca antrenorii să îndrume tineretul să se dedice distanțelor scurte, urmând ca ulterior distanțele să fie mărite.

In atletismul nostru nu s'au respectat întotdeauna aceste observații. Sunt încă și în prezent atleți ai lotului național care concurează de mai bine de zece ani la aceeași probă. La aceștia, nu se observă creșteri ale rezultatelor tehnice proporționale cu îmbunătățirea metodicei antrenamentului. (Exemple — Moina, Tâlmaciu, E. Pandrea, F. Moscovici, V. Pop, Dinu Cristea, etc., etc.).

Această rămânere prea îndelungată a atleților la probele cu care au început atletismul, explică în parte valoarea scăzută a performanțelor noastre în probele de demifond și fond.

In consecință, e necesar să se intensifice munca de cercetări științifice, care să ajute ca alergătorii să fie dirijați spre probele în care pot da cel mai bun randament.

Problemele școlilor de tineret au fost expuse de către tov. C. Diamantopol, din Serviciul Metodicei-Sportive C.C.F.S. Acesta a arătat importanța deosebită a acestor școli, inspirate din minunata experiență sovietică. A arătat felul cum trebue să contribue la buna lor desfășurare atât antrenorii care se ocupă direct de conducerea lor, cât și toți ceilalți antrenori din localitatea respectivă, accentuând că funcționarea acestor școli ajută la întărirea secțiilor de atletism care au tot interesul în mobilizarea elevilor la cursuri.

La expunerea *Tov. Dancu, „Cum s'a oglindit activitatea atletică în ziarul Sportul Popular"*, discuțiile au scos în evidență faptul că ziarul a sprijinit în suficientă măsură activitatea atletică, totuși aceasta s'a făcut în mai mare măsură la sfârșitul sezonului prin considerații retrospective. Prin aceasta, ziarul a neglijat rolul său de organizator și agitator.

S'a mai cerut susținerea mai accentuată a elementelor tinere care se afirmă precum și publicarea de material tehnic și metodic pentru începători.

Consfătuirea a scos în evidență o lipsă a cadrelor tehnice și anume: aceea că nu folosesc și aplică în suficientă măsură cuprinsul cărților, broșurilor și articolelor traduse din limba rusă, care cuprind un bogat material tehnic și metodic deosebit de important pentru ridicarea generală a atletismului nostru.

Legată de problema tipăriturilor, consfătuirea a scos în evidență insuficienta folosire a altor mijloace științifice absolut necesare îmbunătățirii tehnicii atleților: kinograme, desene, afișe tehnice, diafilme sau filme tehnice. Aceasta trebue să fie o preocupare deosebită a Serviciului Metodicei și a Colegiului Antrenorilor.

Consfătuirea metodică a arătat deasemeni necesitatea organizării mai dese a consfătuirilor antrenorilor, în scopul schimbului de experiență și a fixării unei linii unitare în problemele metodice. In acest scop se vor folosi etapele finale ale campionatelor cu caracter republican.

In sfârșit, în scopul îmbunătățirii cunoștințelor profesionale și a ridicării nivelului tehnico-pedagogic al antrenorilor s'a hotărît organizarea unui curs prin corespondență care va avea loc în cursul acestui an și al cărui material didactic să fie problemele desbătute în această consfătuire.

Studiul asupra mișcărilor înregistrate cu un aparat nou la bara fixă

I. MAYER
Lector la catedra de gimnastică I. C. F.

Preocupați de a creia noi posibilități de cercetări științifice în domeniul educației fizice am reușit să obținem date, care se petrec în timpul execuției mișcărilor, cu ajutorul cărora putem trage concluzii de ordin fiziologic, tehnic și metodic.

La concluziile acestea am ajuns cu ajutorul unui aparat care înregistrează curbele mișcărilor în timpul execuției la bară fixă. Aceste curbe prezintă o înscriere obiectivă a tuturor elementelor esențiale ale mișcării efectuate.

Pentru o înregistrare cu date precise, bara folosită până acum prezenta mai multe deficiențe.

Din această cauză a fost nevoie de construirea unei bare noi, la care s'au eliminat insuficiențele barei vechi.

Pentru o mai bună înțelegere vom da câteva indicațiuni asupra barei și mișcărilor ce se execută la acest aparat.

Bara fixă se compune dintr'o bară de oțel cu o lungime de 2,40 m. între punctele de sprijin și cu diametrul de 28 mm. Punctele de sprijin sunt formate din doi stâlpi de fier, pozițiile lor pe stâlp fiind reglabile în înălțime, iar stâlpii fiind așezați pe sol și ancorați lateral în patru părți. În timpul execuției se folosește în general înălțimea de 2,40 m. Mișcările obișnuite la acest aparat se execută din elan, și fără întrerupere, până la terminarea exercițiului. Ele se bazează, în general, pe urcări din atârnat în sprijin, și pe rotări în jurul barei în diferite poziții.

In timpul execuției, bara prezintă o elasticitate care permite o amortizare mai lentă a impulsiilor de forță. Barele folosite până în momentul actual, prin felul în care sunt construite, prezintă o elasticitate unilaterală, și anume în direcție verticală. In direcție orizontală nu este asigurată aceeași manifestare a elasticității din cauza lipsei unei articulații necesare direcției respective. Această insuficiență în timpul execuției se prezintă sub forma următoare: de ex. la o rotare mare în jurul barei, impulsiile de forță desvoltate, fac ca bara să devieze în direcție verticală, în funcție de talie, greutate și viteza omului, scăzând brusc la 1/3 din deviere după ce executantul trece de linia verticală sub bară. Datorită acestei frânări brusce forța crește așa de mult, încât poate provoca chiar desprinderea mâinilor de pe bară.

Din cauza lipsei de elasticitate uniformă a barei, în toate direcţiile, întreaga tehnică a execuţiei este perturbată. Acest lucru va reeşi mai precis din prezentarea curbelor înregistrate în timpul execuţiei diferitelor mişcări.

Principiul barei noi

Pentru eliminarea insuficienţelor barei vechi, care permitea o manifestare nestingherită a elasticităţii numai în direcţie verticală, s'a construit la bara nouă un dispozitiv care-i asigură devierea şi în direcţie orizontală.

O serie de insuficienţe ale barei vechi care împiedica oscilaţiile uniforme ale barei în toate direcţiile, au fost eliminate. Au fost rezolvate deasemenea, schimbarea de lungime a barei care intervine în timpul oscilării, cât şi reglarea elasticităţii uniforme a barei.

Bara nouă asigură, pentru o impulsie de forţă în orice direcţie, aceeaşi deviere; elimină deformările tehnice ale execuţiei la bara veche şi dă posibilitatea înregistrării curbei oscilaţiilor de forţă în timpul execuţiei.

Vom face câteva cercetări din punct de vedere tehnic asupra cauzei subiectivităţii, ce intervine în indicaţiile pedagogului, în timpul descrierii mişcărilor şi corectării greşelilor.

Pedagogul constatând o greşală, în timpul execuţiei, dă indicaţii pentru corectarea greşelilor, referindu-se în general, la locul greşelii constatate. Această precizare prezintă o greutate foarte mare, deoarece locul greşelii constatate nu coincide cu locul acţiunii, ci este locul efectului. Locul acţiunii, care se petrece în general înaintea efectului, diferă de locul efectului cu o cantitate care depinde de viteza cu care massa corpului parcurge traectoria respectivă şi de viteza acţiunii parţiale respective. Lucrurile se mai complică şi din cauză că aceste viteze se schimbă dela o execuţie la alta, la acelaş om, şi dela un om la altul.

Pentru a da indicaţii obiective în asemenea cazuri, urmărirea vizuală se dovedeşte de cele mai multe ori insuficientă.

Pentru o precizare mai justă a acestor probleme există actualmente posibilitatea de filmare a mişcării sau a exerciţiului respectiv. Kinogramele obţinute prin filmare prezintă un sprijin simţitor, deoarece cu ajutorul lor se pot urmări, cu o viteză redusă, mişcările corpului care-şi schimbă poziţiile, şi se poate deduce cu o anumită precizie, viteza execuţiei. Totuşi, în foarte multe cazuri, cu tot ajutorul obţinut prin kinograme, rămân multe probleme nerezolvate. Cercetând posibilităţile filmării trebue să observăm următoarele insuficienţe:

1. Filmarea cere o instalaţie costisitoare (aparat de filmat, proector, filme, etc.).
2. Filmarea cere un mediu corespunzător (lumină, etc.).
3. Timpul prea lung care trece dela înregistrare până la proectare, împiedică urmărirea continuă a progresului în însuşirea mişcărilor.
4. Datorită prezentării filmului numai în două dimensiuni, în multe cazuri urmărirea componentelor mişcărilor devine dificilă.

5. Distanţa dintre obiectivul aparatului şi punctele corpului se schimbă mereu. Prin aceste schimbări de perspectivă variază mărimea corpului pe ecran, ceeace îngreunează evaluarea vitezelor, în special, a celor parţiale.

6. Impulsiile de forţă care se petrec în timpul execuţiei nu pot fi înregistrate prin filmare.

7. Din cauzele arătate mai sus, o serie de factori importanţi de care depinde buna execuţie, dintre care amintim: numărul acţiunilor pe traectorie, locul şi mărimea lor, ordinea şi succesiunea acţiunilor, curba vitezelor şi forţelor parţiale în timpul execuţiei. Aceşti factori nu pot fi urmăriţi în mod satisfăcător prin filmare, în timpul execuţiei.

Condus de aceste idei, am construit un aparat pentru înregistrarea mişcărilor la bară fixă, pe care l-am numit „Biograf".

Biograful

Toate oscilaţiile forţei pe care executantul o exercită asupra barei şi care provin din executarea mişcărilor, sunt înregistrate de aparat pe o filă, cu ajutorul unui dispozitiv care, în orice moment, urmăreşte traectoria mişcării.

Dispozitivului de înregistrare i s'a asigurat mişcarea în orice direcţie şi, în acelaş timp, o multiplicare corespunzătoare a curbei înregistrate.

Dispozitivul de înregistrare este prevăzut cu:

a) un dispozitiv pentru declanşarea lui;

b) un dispozitiv pentru întreruperea lui;

c) un dispozitiv care asigură înregistrarea timpului;

d) un dispozitiv cu ajutorul căruia poate fi marcat orice loc al corpului pe traectorie în timpul execuţiei;

e) un dispozitiv care asigură în continuare schimbarea filei la înregistrarea mişcărilor.

Avantajele înregistrării

A. Deoarece înregistrarea se face numai pe hârtie, acest procedeu nu este costisitor.

B. Inregistrarea se termină odată cu înregistrarea mişcării, iar o parte din rezultatele obţinute pot fi întrebuinţate pe loc.

C. Fila de înregistrare poate fi introdusă cu precizie în acelaş loc pe ecran, de două sau chiar mai multe ori, pentru aceeaşi mişcare. Schimbând culoarea înregistrării, diferenţele din timpul execuţiei pot fi constatate cu mare uşurinţă din suprapunerea curbelor.

D. Din curbele înregistrate se poate constata forţa exercitată, viteza şi poziţia corpului ce intervine în timpul execuţiei în orice fază a mişcării. In sensul acesta avem o înregistrare obiectivă a tuturor componentelor mişcării executate şi anume: numărul acţiunilor, locul lor, viteza şi forţa lor.

E. Spre deosebire de celelalte aparate, care nu înregistrează decât fragmente de mişcări sau efecte locale, aparatul are avantajul de a înregistra curba mişcării şi a exerciţiilor cu toate elementele lor esenţiale.

F. Inregistrarea timpului se face în mod deosebit de aparatele folosite până acum, diferenţele de viteză apărute în timpul execuţiei putând fi citite direct. In cercetările de până acum, înregistrarea timpului se face liniar, metodă care nu dă posibilitatea unei citiri directe a vitezelor parţiale.

G. Prin felul de înregistrare există posibilitatea de a înregistra în mod obiectiv reacţiile obţinute chiar în timpul execuţiei pe baza excitantului condiţional.

Constatări cu ajutorul curbelor

Razele vectoare măsoară, cu ajutorul scării obţinute prin etalonare, rezultanta forţelor care intervin în orice punct al mişcării. Cunoscând precis numărul impulsiilor înregistrate în timp de o secundă, se poate deduce atât viteza medie a execuţiei cât şi vitezele parţiale în fracţiuni de sutimi de secundă.

Cu ajutorul diagramei se pot calcula:

1) lucrul mecanic efectuat de executant asupra barei;
2) puterea mecanică desvoltată de executant;
3) integrala de timp a forţei exercitată de executant.

Constatarea greşelilor poate fi făcută chiar de un antrenor, cu mai puţine cunoştinţe de biomecanică, prin citirea directă a curbelor, deoarece toate acţiunile, atât cele corespunzătoare, cât şi cele greşite, sunt vizibil înregistrate pe diagrama obţinută.

Experimente

In experimentele avute până în prezent am urmărit următoarele probleme:

a) constatarea post influenţei primite de probele anterioare;
b) gradul de constanţă al coordonării;
c) constatarea reacţiei obţinute pe baza indicaţiilor date;
d) înregistrarea deformărilor în execuţie, în funcţie de oboseală;
e) gradul calitativ al coordonării;
f) experimente cu corpuri rigide.

Din curbele înregistrate in felul acesta, până în momentul de faţă, au rezultat următoarele constatări:

— locul instabil al execuţiei pe traectorie;
— locul greşelilor pe traectorie;
— locul unde lipseşte acţiunea corespunzătoare;
— media gradului de constanţă al coordonării, în procente;
— rezultanta forţelor;
— raporturile între forţele interne şi externe;
— caracterul componentelor stereotipului;
— gradul calitativ al coordonării;
— viteza medie şi parţială;
— media pierderilor prin frecare;
— coeficienţii de precizie ai înregistrării.

Posibilităţile ce reprezintă aparatul în cercetările ştiinţifice, deschid

mari perspective atât în problemele tehnice, de metodică, cât şi în problemele de fiziologie. Deoarece timpul nu ne-a îngăduit decât un număr redus de experimentări, încă nu putem aprecia adecuat numeroasele aplicaţii pe care aceste metode le pot avea în viitor.

Cercetările începute sunt în curs. Alături de aceste probleme se cercetează o serie de probleme noi.

Anexele pentru curbele înregistrate

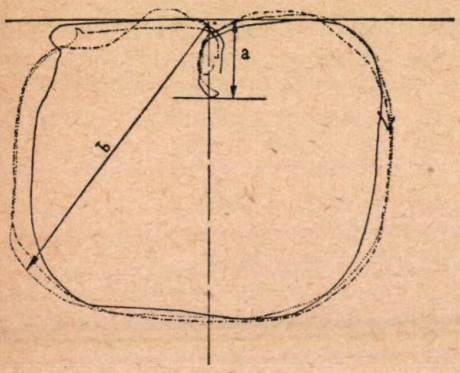


Fig. 1. Roata mare (gigantică) înapoi, trei execuţii înregistrate cu diferite culori pe aceeaşi filă. Intervale de timp între execuţii — 3 minute.

a) reprezintă greutatea executantului;
b) rezultanta forţelor care intervin într'un punct al mişcării.

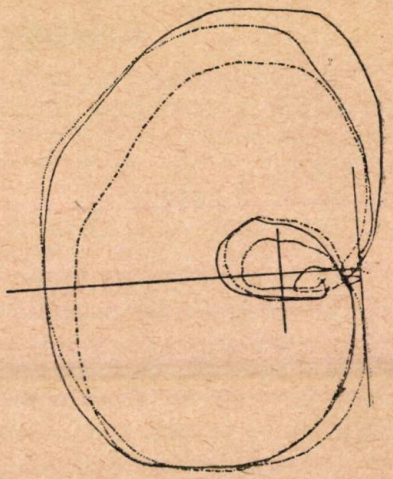


Fig. 2. Roata liberă înapoi, trei execuţii înregistrate cu diferite culori pe aceeaşi filă, după un anumit grad de oboseală.

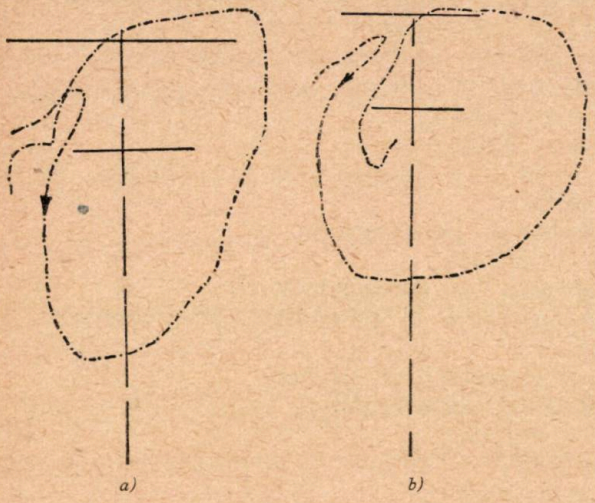


Fig. 3.

a) Urcare prin îndreptare (basculare);
b) Aceeaşi mişcare efectuată de un alt executant.

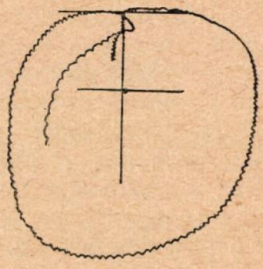


Fig. 4. Urcare în sprijin prin balans înapoi. Curba este modulată cu o frecvenţă constantă, pentru citirea timpului. O impulsie = 001 sec.

Orientarea științifică a antrenamentului echipelor de canotaj academic

C. FLORESCU
Antrenor de Stat

Rezultatele sportive de valoare nu pot fi realizate fără un antrenament sistematic, just orientat și care se desfășoară pe baze științifice. Învățătura lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară deschide căile de rezolvare a numeroaselor probleme ale teoriei educației fizice și în același timp reprezintă punctul de plecare pentru lămurirea dificultăților metodice ce apar în practica fiecărei discipline sportive, în parte.

Vâslitul în ambarcațiunile de canotaj academic este un exercițiu ciclic în care se repetă aceleași mișcări aproape în același mod în parcursul unui anumit interval de timp.

In cursul procesului de instruire se formează un stereotip dinamic motor ce reprezintă o anumită activitate motorie a organismului, urmare a unor procese de excitație și inhibiție ce au loc în scoarța cerebrală în aceeași succesiune.

Această problemă centrală ocupă un loc de o importanță covârșitoare în procesul antrenamentului echipelor de canotaj academic, deoarece stereotipul dinamic al fiecărui vâslaș în parte trebue adus la o unitate deplină în ansamblul echipei, cu toate particularitățile anatomo-fiziologice individuale și ale tipului respectiv de activitate nervoasă superioară.

Creșterea rapidă a unității dinamice este legată de justețea planificării antrenamentului în procesul căruia este posibilă restructurarea funcțiilor neuro-musculare și a organelor interne pentru clădirea unității funcționale a coechipierilor, lucru posibil datorită plasticității deosebite a sistemului nervos.

Calea de urmat — drumul cel mai scurt — este acela care asigură cât mai de timpuriu unitatea de muncă, ce reprezintă media valorilor coechipierilor, în care să nu se afle extreme prea îndepărtate de aceasta. Mijloacele ce pot fi utilizate sunt pe de o parte individualizarea antrenamentului prin mijloace ajutătoare alese pentru elementele ce se află sub media echipei cu scopul apropierii lor de ceilalți, aceasta în perioada pregătitoare și pe de altă parte antrenamentul specific — vâslit pe apă în echipă — începând cu un tempo impus în funcție de valoarea elementelor celor mai slabe. Acest tempo de început poate varia între 14—20 lovituri pe minut și este în funcție de echipa respectivă.

In activitatea specifică — vâslitul în echipă — fiecare vâslaș are la dispoziție, în scopul integrării sale în ansamblul activității echipei, mai mulți analizori ca: cel vizual, auditiv, chinestetic, etc. Contribuția acestor analizori în aprecierea executării corecte a mișcărilor nu este de egală valoare.

Experiențele au arătat că analizorul auditiv intrând cel mai ușor în legătură temporară cu analizorul chinestetic, joacă un rol principal în prima etapă, în păstrarea ritmului mișcărilor și corectitudinea executării lor. Acest lucru arată necesitatea utilizării sunetelor cu ajutorul cărora să indice ritmul vâslitului: comanda cârmaciului, sgomotul furcheților, al cărucioarelor, al apei dealungul bărcii în mișcare, etc.

Pe măsura desăvârșirii deprinderii motorii, conducerea și controlul mișcărilor trec spre analizorul chinestetic, când se stabilizează de nu mai pot fi turburate de diverși factori din mediul intern sau extern.

Pentru a ajunge însă aci este nevoie să se execute în echipă numeroase repetări în mod corect și uniform. In canotajul de echipă aceasta înseamnă un număr foarte

mare de kilometri parcurşi în asemenea condiţii. Bineînţeles că acest lucru este posibil numai dacă componenţii echipei execută mişcările cu forţă şi viteză redusă, pentru ca întreaga acţiune să nu fie influenţată de unul din factorii cei mai obişnuiţi: oboseala. Procedând însă în acest fel se realizează numai o unitate dinamică potrivită condiţiilor arătate mai sus, adică în vâslitul cu forţă şi viteză redusă, fapt ce nu este în concordanţă cu scopul final: vâslitul cu forţă şi viteză maximă. Mai mult, deprinderea astfel stabilizată, opreşte pe loc şi creşterea posibilităţilor funcţionale ale organismului, luat ca un tot şi care sunt necesare în eforturile de intensitate ridicată şi prelungite, deoarece şi desvoltarea lor se desfăşoară potrivit legilor activităţii reflexo-condiţionate. Deaceea este important ca aceste două direcţii, pe care trebue dirijat antrenamentul să se facă în scopul atingerii ambelor ţeluri.

Acest lucru se realizează printr'o trecere progresivă dela un tempo scăzut, cu care s'a început antrenamentul la un tempo din ce în ce mai ridicat, pentru a împiedica intrarea deprinderilor în faze de stabilizare, favorizând formarea unui stereotip plastic, mobil. Creşterea labilităţii ţesuturilor este un mijloc sigur de adaptabilitate la situaţii cât mai variate, micşorând în acest fel sfera factorilor ce ar putea influenţa negativ fixarea deprinderilor corecte.

Creşterea progresivă a tempoului în prima perioadă a antrenamentului, duce nemijlocit la restructurarea forţată a deprinderilor în condiţii de viteză din ce în ce mai ridicată.

Odată cu creşterea vitezei de mişcare apar noi probleme în activitatea motorie a organismului. Vâslaşii sunt obligaţi: să-şi schimbe sensul de mişcare al corpului la prinderea apei şi la degajare, cu viteză din ce în ce mai mare, aflându-se în dificultate la viteza ridicată din cauza creşterii valorii inerţiei massei corpului în mişcare.

Neintroducerea la timp în procesul antrenamentului a vitezei din ce în ce mai ridicate şi utilizarea ei arbitrară şi forţată în mod inoportun, datorită unui factor extern, de exemplu un concurs neplanificat, este o greşală cu repercursiuni directe asupra randamentului cerut în asemenea condiţii.

Aceasta deoarece la vâslitul în regim de viteză, fără a avea o deprindere stabilizată pentru aceste condiţii are loc pe de o parte un efort suplimentar efectuat de muşchii trunchiului care urmează să execute revenirea, intraţi în acţiune mai devreme, cât şi acelor muşchi ai trunchiului care urmează să execute trecerea, intraţi în activitate încă din timpul revenirii. In ambele situaţii, nefiind perfecţionate mecanismele ce comandă încordarea şi relaxarea muşchilor, pe seama cărora se efectuează mişcarea, este nevoie de a pregăti mişcarea de sens contrar şi involuntar se frânează cealaltă.

Deaceea desfăşurarea planificată a procesului de antrenament şi orientarea sa precisă trebue să stea la baza întregii activităţi.

Antrenamentul separat al echipelor de canotaj, efectuat fără mijloace de comparaţie (alte echipe asemănătoare) micşorează la limită mijloacele de control pedagogic, elemente indispensabile atât pentru vâslaşi cât şi pentru antrenor, ambii lucrând adeseori „pe întuneric", până în ziua concursului.

O asemenea muncă lipsită de control şi de orizonturi bine precizate nu poate duce la rezultate de valoare. Deaceea este important să utilizăm toate mijloacele de investigaţii care pot să ne redea cât mai aproape de adevăr felul în care este însuşită deprinderea şi caracterizarea întregei activităţi într'o etapă anumită. Recomandăm folosirea cronometrului cu sutimi de secundă, cronometrului ratrapant şi a podometrului.

Primul serveşte la determinarea calităţii unei lovituri sub raportul forţei, stabilind ritmul între încordare şi relaxare muşchiulară, iar următoarele două stabilesc cantitativ conţinutul antrenamentului, sub raportul rezistenţei şi eficacităţii loviturilor. Toate împreună asigură o planificare judicioasă a antrenamentului, cu etape distincte, urmărind realizarea anumitor sarcini şi în acelaş timp reprezintă posibilităţi de control pedagogic foarte eficace.

Utilizarea cronometrului cu sutimi. Utilizarea cronometrului cu sutimi este necesară, deoarece durata trecerii şi a revenirii este foarte scurtă şi nu poate fi înregistrată cu un cronometru obişnuit.

Pentru uşurinţa înţelegerii vom lua exemplul antrenamentului unei echipe de băeţi de skiff 8+1, sub raportul ritmului şi tempoului de vâslit. In exemplul ce urmează se vor respecta toate regulile ce rezultă din prima parte a articolului, în privinţa realizării unităţii dinamice a echipei, a perfecţionării şi stabilizării deprinderilor motorii, a creşterii neîncetate a calităţilor fizice şi moral-volitive şi în general a creşterii continue a posibilităţilor funcţionale ale întregului organism.

Astfel ne propunem să pregătim o echipă capabilă să acopere distanţa de concurs de 2000 m. într'un tempo uniform de 36 lovituri pe minut cu posibilitatea de a vâsli într'un tempo mai ridicat (38—40 lovituri pe

minut) la plecare şi la finiş; ritmul va fi de 1:1,5, prima cifră fiind durata trecerii, iar a doua reprezentând durata revenirii.

Acesta este deci scopul final stabilit. Pentru atingerea acestui scop, la o dată fixată peste circa 15 săptămâni, se vor stabili etapele pregătirii, fiecăreia dintre ele revenindu-le realizarea anumitor sarcini.

Astfel prima etapă caracterizată prin predominarea antrenamentelor de durată este etapa hotărîtoare în punerea bazelor unităţii dinamice şi eliminarea greşelilor tehnice individuale. Antrenamentele de durată prin uniformitatea şi monotonia lor, păcătuesc prin faptul că ajută la stabilizarea deprinderilor într'un tempo şi ritm ce nu este în concordanţă cu scopul final. Acest lucru este favorizat şi de creşterea treptată a distanţelor, ceeace impiedică în mod firesc creşterea treptată a tempoului. Deasemeni se diformează şi calitatea aprecierii juste a gradului de modificare a tempoului de către vâslaşi, cârmaci sau antrenor.

Pentru acest lucru trebue intervenit din timp pentru realizarea creşterii progresive a tempoului şi a ritmului.

Cronometrul cu sutimi 1) pune la îndemâna atât a antrenorului cât şi a vâslaşilor mijlocul dozării judicioase a ritmului şi a tempoului.

Pentru exemplul amintit mai sus vom da valori medii de tempo şi ritm. Astfel în etapa în care predomină antrenamentele de durată aceste valori vor fi :

Săptămâni sau ciclul	Tempoul	Ritm		Durata în zecimi/secunde			Obs.
		Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	16	1	2	12	25	37	
2	18	1	2,5	9	24	33	
3	20	1	2	10	20	30	
4	22	1	2,5	8	20	28	
5	24	1	2	9	18	26	
6	26	1	2,5	7	17	24	

In etapa următoare în care predomină antrenamentele variabile, tempoul şi ritmul ridicat va fi :

A. — Pentru fondul vâslitului :

Săptămâni sau ciclul	Tempoul	Ritm		Durata în zecimi/secunde			Obs.
		Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	28	1	2,5	6	16	22	
2	28	1	2	7	15	22	
3	30	1	2	7	13	20	
4	30	1	1,5	8	12	20	
5	32	1	1,5	8	11	19	

B. Pentru accelerări :

Săptămâni sau ciclul	Tempoul	Ritm		Durata în zecimi/secunde			Obs.
		Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	32	1	2	6	13	19	
2	34	1	2	6	12	18	
3	36	1	1,5	6	11	17	
4	38	1	1,5	6	10	16	
5	40	1	1,5	6	9	15	

1) Se utilizează cronometrul cu sutimi deoarece pe acesta zecimile de secundă sunt uşor de precizat. Datele ulterioare se dau tot în zecimi de secundă.

In ultima etapă predomină antrenamentele cu opriri executate pe porţiuni care însumate reprezintă distanţa de concurs şi terminând cu distanţe complete (antrenamente de control pe distanţa de concurs).

Iată schema acestor antrenamente în privinţa tempoului şi a ritmului.

A. — Pentru antrenamentele cu opriri :

Săpt. sau ciclul	Felul antren. cu opriri	Tempo.	Ritm		Durata în zecimi/secunde			Obs.
			Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	4 × 500	36	1	1,5	7	10	17	
2	3 × 700	36	1	1,5	7	10	17	
3	2 × 1000	36	1	1,5	7	10	17	
4	1 × 2000	36	1	1,5	7	10	17	

B. — Pentru fondul vâslitului în antrenamentele variabile.

Săptămâni sau ciclul	Tempoul	Ritm		Durata în zecimi/secunde			Obs.
		Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	34	1	1,5	7	11	18	
2	34	1	1,5	7	11	18	
3	34	1	1,5	7	11	18	
4	34	1	1 5	7	11	18	

C. — Pentru accelerările din antrenamentele variabile.

Săptămâni sau ciclul	Tempoul	Ritm		Durata în zecimi/secunde			
		Trecere	Revenire	Trecere	Revenire	Total	
1	40	1	1,5	6	9	15	
2	40	1	1,5	6	9	15	
3	40	1	1,5	6	9	15	
4	40	1	1,5	6	9	15	

Folosirea podometrului şi a cronometrului ratrapant

Aceste mijloace de control au o utilizare multiplă. Dăm mai jos câteva exemple în care întrebuinţarea lor vine în ajutorul antrenorului şi al vâslaşilor.

Astfel, când felul apei pe care se desfăşoară antrenamentele nu permite un control al distanţelor, atunci dozarea antrenamentelor de durată se poate stabili după numărul de lovituri indicat de podometrul ataşat de echipamentul unui vâslaş din echipă.

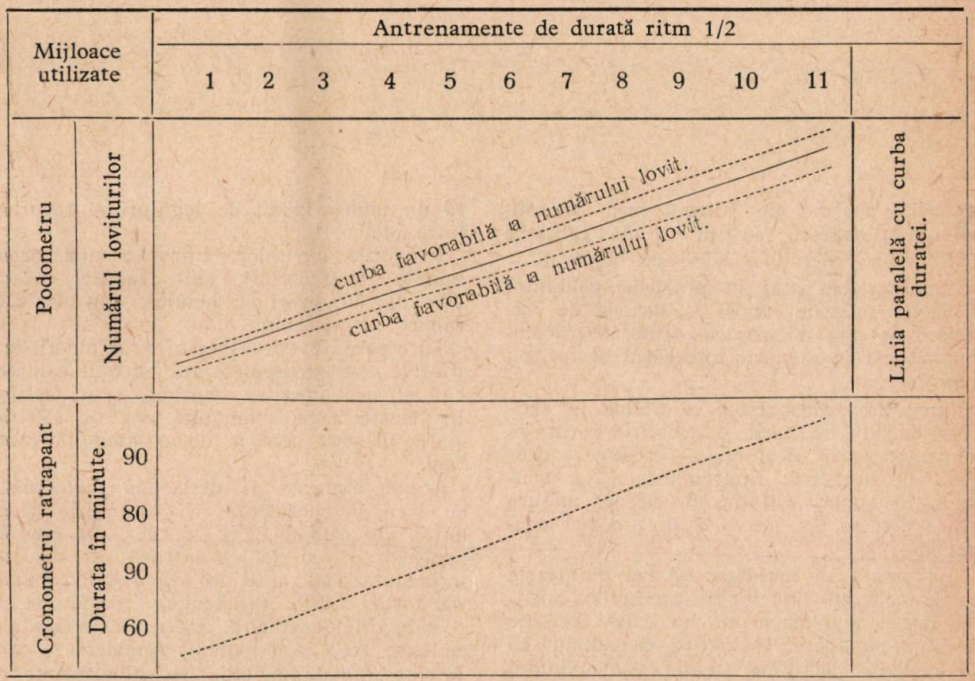
Cronometrul ratrapant, pornit la începutul antrenamentului de pe apă, oprit şi repornit cu fiecare ocazie în care echipa se opreşte, dă la sfârşitul antrenamentului, durata care raportată la rândul ei la numărul de lovituri efectuate, indică intensitatea antrenamentului.

Acest raport este rezultatul comparaţiei aceloraşi date înregistrate în decursul mai multor antrenamente ; în situaţii asemănătoare de ritm se exprimă într'o cifră ce

reprezintă numărul de lovituri efectuat în 10 minute pentru a da o cifră fără zecimale.

Cifrele tuturor antrenamentelor de durată făcute cu acelaş ritm transpuse pe un grafic după modelul de mai jos, dă două curbe care arată creşterea eficacităţii loviturilor care este un rezultat al perfecţionării tehnice şi a măririi capacităţii funcţionale a organismului vâslaşilor.

Astfel dacă din cifrele indicate de podometru rezultă o curbă situată sub linia paralelă cu curba duratei antrenamentelor, rezultatul este favorabil şi invers, dacă se ridică deasupra liniei paralele, aceasta este nefavorabil.



Aceleaşi mijloace vor fi utilizate în stabilirea timpului celui mai potrivit pentru o echipă anumită.

Acest lucru se face cu prilejul antrenamentelor de control pe distanţe precis stabilite şi în condiţii atmosferice favorabile şi asemănătoare. Aceasta se va face în ultima etapă imprimând echipei de fiecare dată un tempo diferit.

Numărul loviturilor arătate de podometru, durata parcurgerii distanţei şi controlul menţinerii tempoului şi al ritmului efectuat cu ajutorul cronometrului cu sutimi, indică cu multă precizie acest lucru.

Practic verificarea tempoului şi a ritmului se face din 10 în 10 lovituri astfel: se măsoară tempoul la loviturile **5**, 15, 25, 35, etc. şi ritmul la loviturile 10, 20, 30 etc.

Pentru aceasta este nevoie de două persoane: una care numără cu voce tare loviturile şi alta care urmăreşte cu ajutorul cronometrului cu sutimi ritmul şi tempoul loviturilor, notând datele obţinute, într'un carneţel pe un tabel pregătit dinainte.

Materialul expus în acest articol prezintă o încercare de a veni în ajutorul antrenorilor în scopul creşterii nivelului performanţelor sportive, ale echipelor pe care le antrenează şi în acelaş timp să contribue la fondarea ştiinţifică a activităţii lor.

Orientându-şi în acest fel activitatea ei vor reuşi să asigure o creştere continuă a nivelului tehnic al echipelor de canotaj şi să aducă patriei noastre succese şi în această ramură sportivă.

Discuții

Cu privire la un studiu asupra calităților fizice

MIHAI EPURAN
Lector la catedra de Pedagogie dela I. C. F

Studiul publicat de colegul meu Dr. Miron Georgescu cu privire la calitățile fizice mi-a prilejuit o serie de observații.

Ele se referă atât la problema calităților fizice în general, cât și la metoda de cercetare pe care a propus-o autorul articolului publicat în numărul precedent al revistei noastre.

Tov. Miron Georgescu se abține în articolul amintit să facă o teoretizare cât de sumară a temei, deși era — credem — deosebit de necesară, limitându-se la a constata că există calități, ele se pot măsura și că deci se pot desvolta în procesul educației.

Imi permit să amintesc câteva din tezele celebre ale lui Engels cu privire la calitate. Engels subliniază că nu există calitate de sine stătătoare, ci lucruri cu calități, că în realitate, lucrurile au un număr infinit de calități. In altă parte el arată că orice calitate are infinite gradații cantitative, și că modificarea calitativă a unui corp sau fenomen nu se poate produce decât prin adăugare sau scădere de materie sau de mișcare (energie).

Dialectica marxistă definește noțiunea de calitate ca fiind ceva inseparabil de lucrul dat, care se contopește cu el, ceva fără de care lucrul încetează să mai existe. Calitatea lucrului este ceeace îl deosebește de altul. Cu toate acestea garanția calitativă dintre lucruri nu are caracter absolut, deoarece calitatea arată nu numai ceeace deosebește un lucru de celălalt, ci și ceeace le leagă între ele, legătura dintre acestea existând în mod obiectiv.

Corelația dintre calitățile diferitelor lucruri este exprimată prin însușirile acestora. Insușirile lucrurilor sunt infinite, întrucât există un număr infinit de legături și raporturi între ele.

Insușirile lucrurilor, întrucât sunt determinate de raporturi, sunt relative. Fierul este dur în raport cu lemnul, dar moale în raport cu diamantul.

In ceeace privește aspectul determinării cantitative este cunoscut faptul că atât calitatea cât și cantitatea se exprimă prin măsură. In fiecare lucru o anumită calitate este legată în mod necesar de o anumită cantitate.

Aceste elemente de dialectică materialistă ne face să considerăm ca improprie denumirea de calități fizice — deși în cele ce urmează o vom folosi, întrucât acesta este termenul uzual — și să raportăm noțiunile de forță, viteză, rezistență, îndemânare, la o categorie superioară, aceea de motricitate, pe care cred că o putem considera o calitate a ființei vii. Cele patru elemente pe care le cercetează Dr. Miron Georgescu sunt din punctul acesta de vedere însușiri ale ființei umane în raporturile ei cu lumea înconjurătoare.

Ce este viteza? Insăși definiția fizicală ne spune că viteza este valoarea exprimată de raportul dintre spațiu și timp.

O nouă întrebare: cine este mai rapid Mac Kenley sau Zatopek? Răspunsul e ușor de dat: cel mai rapid om din lume pe 100 m. e Mac Kenley și cel mai rapid om din lume pe 5.000, 10.000 și 42.195 m. este Zatopek. Iată deci că nu putem despărți calitatea de cantitate și că această calitate raportată la diferite obiecte sau fenomene poate primi cu ușurință denumirea de însușire.

Raportul corelativ dintre calități, existent în natură, se află și la persoana umană. Este deosebit de important să cunoști gradul

de desvoltare al aşa numitelor calităţi fizice, dar nu este şi suficient acest lucru. In privinţa aceasta cred că tov. Miron Georgescu a simplificat prea mult procesul educaţiei spunând că „performanţele obţinute de un sportiv sunt rezultatul calităţilor sale fizice şi moral-volitive, duse la un grad înalt de desvoltare". Unde sunt însă cunoştinţele, deprinderile, gândirea cu toate procesele ei? Oare acestea nu au nici un rol în realizarea performanţelor? (ca să nu vorbim despre activitatea socială).

Faptul că nu acordă atenţie factorilor de conştiinţă îl obligă pe cercetător să facă, în continuare, noi greşeli, de data aceasta metodologice, considerând suficientă metoda propusă pentru stabilirea posibilităţilor individului.

Una din calităţile metodei propuse este aceea că „se bazează pe rezultatul funcţional al organismului întreg şi nu pe funcţia uneia sau alteia dintre părţile lui componente". Asta s'ar chema cercetare complexă. Dar cum rămâne cu aspectul psihologic, care deşi subiectiv are o realitate neîndoelnică şi pentru fiziolog. Dacă se rupe cercetarea calităţilor fizice de calităţile moral-volitive şi de gândire şi limbaj (specifice omului) dece nu am simplifica şi metoda de cercetare, adoptând acolo unde este nevoie metode specifice pentru observarea unor anumite calităţi. Ne-am convins şi noi, odată cu autorul, că metoda preconizată are unele lipsuri, nereuşind să dea suficiente date asupra îndemânării (metoda generală) sau asupra forţei (metodă propusă pentru scrimă). Cred că nu este nici un impediment pentru a cerceta chiar izolat acele calităţi care nu se supun schematismului metodei generale.

Cred că era bine dacă autorul analiza metodele care s'au folosit până acum în cercetarea calităţilor fizice. Poate că nu metodele erau greşite, ci concepţiile pe baza cărora se interpretau datele furnizate de cercetare. Este necesar să se facă o analiză şi o apreciere critică a metodelor folosite în cercetările similare şi să se folosească elementele pozitive.

Concepţia care trebue să stea la baza muncii cercetătorului este învăţătura lui I. P. Pavlov despre rolul conducător al scoarţei cerebrale.

Deşi se referă în repetate rânduri la teoria pavlovistă, Dr. Miron Georgescu nu pune calităţile fizice în raport net cu tipurile de sistem nervos şi cu condiţiile de viaţă socială şi materială ale omului. Pavlov a arătat că „Modul în care se comportă omul şi animalul este condiţionat nu numai de proprietăţile înăscute ale sistemului nervos, ci şi de influenţele care acţionează şi au acţionat asupra organismului în timpul existenţei sale individuale, depinzând prin stantă de educaţia sau de învăţarea constantă, în sensul cel mai larg acordat acestor noţiuni".

Credem că cercetarea calităţilor fizice nu poate fi făcută fără a se ţine seama de tipul sistemului nervos, căci numai aşa, cunoscând tipul temperamental, poţi interveni activ în desvoltarea unei anumite calităţi.

Faptul că aceste calităţi sunt dublu determinate: de proprietăţile înăscute ale sistemului nervos şi de influenţele mediului social şi material ne explică dece este falsă teoria burgheză a calităţilor înăscute. Calităţile nu există la naştere decât sub formă de posibilităţi, care devin realităţi numai în urma solicitărilor din afară. Tot odată acest lucru ne arată calea educării şi desvoltării maximale a calităţilor. Pavlov a subliniat în nenumărate rânduri că însuşi sistemul nervos poate fi educat, transformat, fără a mai adăuga influenţele produse de educator, colectiv şi mediu în procesul educării.

Dacă însuşirile şi calităţile sunt rezultate ale echilibrării permanente dintre organism şi mediu, dintre tipul de sistem nervos şi condiţiile mediului exterior, atunci se cere ca şi cercetarea să ţină seama de ele. Metoda preconizată de Dr. Miron Georgescu are toate lipsurile unei metode de laborator, care este departe de a fi la îndemâna oricui şi care în principal nu cercetează calităţile în condiţiile concrete ale manifestării lor. După părerea pe care mi-am format-o până acum cred că rezultatele furnizate de experienţele în care s'a folosit metoda generală nu sunt pe deplin satisfăcătoare, întrucât proba are o doză apreciabilă de artificialitate, săriturile pe loc fiind nespecifice activităţii sportive. Metodele propuse pentru volei, fotbal sau scrimă sunt mai aproape de realitate şi cred că vor da rezultate ce vor putea fi interpretate mult mai just. Şi aici este de observat că gradul de pregătire tehnică şi fizică îşi va spune cuvântul, cotele înregistrate păstrându-şi deci caracterul de relativ, fără a fi însă nevaloroase.

Artificialitatea cercetării de laborator a făcut pe autor să nu utilizeze cel de al doilea sistem de semnalizare, limbajul, în efectuarea experienţelor. Deşi subiectul gândeşte şi îşi propune să efectueze cu cea mai mare conştiinciozitate cele spuse de experimentator, el nu reuşeşte să dea totul. Folosirea metodei îndemnului, a întrecerii, mai ales în metodele adaptate specificităţii diferitelor

ramuri de sport, va duce fără îndoială la creşterea indicilor înregistraţi.

Studiul calităţilor fizice rămâne o preocupare de seamă a cercetătorilor noştri, cu condiţia de a ţine seama de factorii de gândire şi de factorii morali şi de voinţă.

Este cunoscut faptul că valoarea performanţelor sportive şi în general nivelul de desvoltare a activităţii sportive se apreciază după gradul orientării ideologice a sportivilor, după gradul desvoltării calităţilor moral-volitive şi de gândire şi gradul însuşirii tehnicii şi tacticii sportive. De acest lucru cred că trebue ţinut seama în viitorul apropiat în activitatea de cercetare ştiinţifică a activităţii sportive, activitate în care metoda propusă de Dr. Miron Georgescu, a înregistrării obiective şi precise a anumitor factori fiziologici sau mecanici, va contribui fără îndoială într'o măsură înaltă.

Cadrelor din Institutul de Cultură Fizică şi celor din învăţământul educaţiei fizice (universităţi şi şcoli medii tehnice de cultură fizică), antrenorilor pe ramuri de sport, le revine o sarcină deosebit de însemnată, aceea de a contribui din toate forţele la studierea condiţiilor ştiinţifice de predare şi practicare a exerciţiilor fizice, aşa cum reiese din Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi desvoltării continue a culturii fizice şi sportului.

Spartakiada satelor

C. OPRIŢESCU
Inspector Dir. Organizatorică din C. C. F. S.

Sportul cu desăvârşire necunoscut ţărănimii muncitoare sub regimul burghezo-moşieresc, a început să înflorească şi să se desvolte în satele patriei noastre. Aceasta se datoreşte faptului că în Republica Populară Română, problema culturii fizice şi a sportului în rândul oamenilor muncii dela oraşe şi sate este o preocupare a regimului nostru democrat popular.

Sub conducerea Partidului şi cu sprijinul permanent al organizaţiilor de massă (U.T.M., Sindicale, etc.), au fost înfiinţate numeroase colective sportive pe lângă GAS, SMT şi Cămine Culturale. S'au amenajat mii de terenuri sportive, iar multe colective sportive sătesti au fost înzestrate cu materiale şi echipament sportiv.

Până acum, cu prilejul diferitelor competiţii de massă, cum au fost: „Cupa Unităţii Tineretului", „Cupa Tineretului Muncitor", „Cupa Satelor" sau Campionatele Sătesti, pe ramuri de sport, din anul 1952, zeci de mii de ţărani muncitori au început să practice sportul şi să-l îndrăgească.

Dragostea pentru a face sport se observă din ce în ce mai mult.

Sunt foarte multe exemple când sportivii dela sate, şi-au procurat prin mijloace proprii materiale şi echipamente sportive. Deasemenea în foarte multe colective sportive sătesti, membrii colectivului sportiv au hotărît ca o zi pe lună să lucreze pentru strângerea de fonduri necesare mişcării sportive din satul lor, iar mii de săteni participă anual la cursurile centrale şi regionale pentru pregătirea instructorilor sportivi.

O mare însemnătate în răspândirea culturii fizice la sate o are Complexul Sportiv G.M.A., care constitue baza pregătirii fizice multilaterale a oamenilor muncii din Republica Populară Română.

Spartakiada satelor, o nouă competiţie de massă

Pentru a lărgi activitatea sportivă la sate, pentru a pregăti cât mai bine massele de ţărani muncitori în vederea dobândirii insignei G.M.A., Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri, cu sprijinul Uniunii Tineretului Muncitor, al Sindicatelor Agricole şi al Comitetului pentru Aşezămintele Culturale de pe lângă Consiliul de Miniştri au organizat anul acesta „Spartakiada Satelor", care se desfăşoară în cinstea Festivalului Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru pace şi prietenie.

Această competiţie isvorîtă din experienţa celui mai avansat sport din lume — sportul sovietic — are scopul de a stimula şi desvolta interesul masselor muncitoare dela sate, pentru activitatea de cultură fizică şi sport, dându-le posibilitatea de a se pregăti mai bine în vederea trecerii normelor Complexului Sportiv G.M.A. Tot cu această ocazie se vor descoperi din rândul ţărănimii muncitoare, elemente de frunte ale sportului nostru.

Spartakiada este un concurs complex, care face bilanţul întregei munci de instruire sportivă a colectivului sportiv. Este o festivitate sportivă care se desfăşoară sub semnul lozincilor politice de luptă şi un minunat mijloc de popularizare a mişcării de cultură fizică şi sport.

Programul Spartakiadei cuprinde două părţi: demonstraţia şi concursul.

Partea demonstrativă se desfăşoară cu ocazia deschiderii festive şi este executată de cei mai buni sportivi ai satului, comunei, raionului, regiunei sau Republicii şi poate cuprinde:

— demonstraţii de gimnastică; formate din

piramide şi gimnastică acrobatică (bărbaţi şi femei) ;

— demonstraţie de atletism.

Se poate concura şi la alte ramuri de sport : trânta, călăria şi sporturi specifice regiunilor respective.

Anul acesta, la partea demonstrativă pot participa şi sportivi care nu sunt concurenţi la „Spartakiada Satelor".

„Spartakiada Satelor", cuprinde întreceri de atletism, gimnastică, volei (băeţi şi fete) şi oină.

Prima etapă de mobilizare, pregătire şi selecţionare a început pe tot întinsul patriei noastre la 20 Aprilie a. c. şi s'a desfăşurat până la 31 Mai a. c. In această etapă, sute de mii de tineri şi vârstnici din satele şi comunele patriei noastre s'au antrenat şi pregătit pentru a reprezenta cu cinste comuna din care fac parte.

In acest interval de timp s'au amenajat şi construit sute de terenuri prin muncă voluntară.

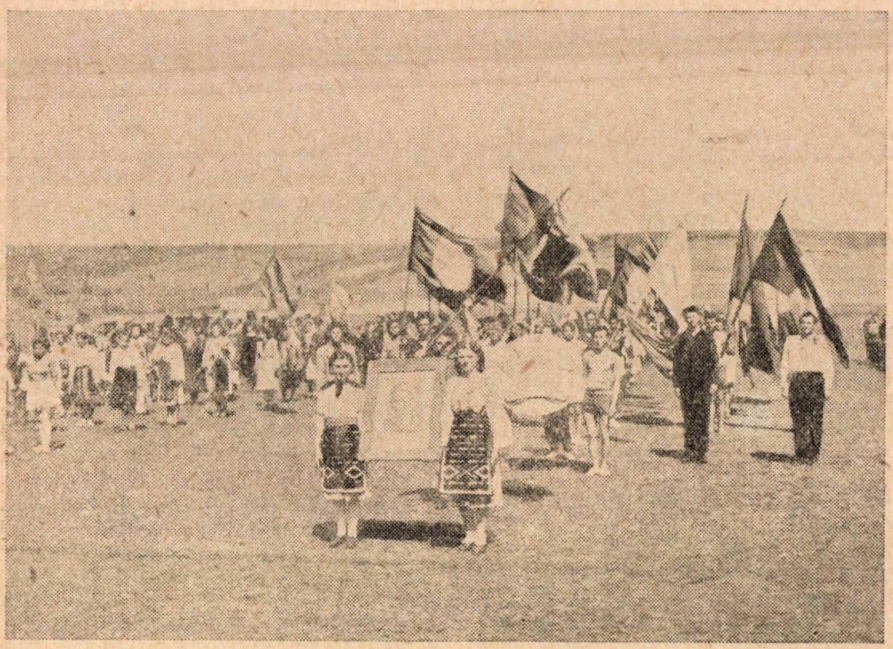
voltarea culturii fizice şi a sportului la sate, au luat o serie de măsuri şi au folosit diferite metode prin care au reuşit să obţină rezultate din cele mai bune.

Astfel, s'au organizat comisii obşteşti pe lângă Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport regionale, raionale şi în fiecare comună în parte. Din comisiile obşteşti ale comunelor au făcut parte : secretarul organizaţiei de bază U.T.M., învăţătorul sau profesorul de educaţie fizică, directorul căminului cultural, preşedintele colectivului sportiv şi în multe comisii, deputaţi ai Comitetelor Executive ale Sfaturilor Populare.

S'au făcut planuri de acţiuni concrete, care au fost urmărite şi îndeplinite.

S'au luat măsuri ca regulamentul „Spartakiadei Satelor", să pătrundă în toate comunele şi să fie prelucrat cu toţi participanţii şi în special cu comisiile obşteşti.

In regiunea Timişoara s'au ţinut consfătuiri cu întregul activ de cultură fizică şi sport, cu toţi profesorii de educaţie fizică şi



Un aspect dela festivitatea deschiderii Spartakiadei satelor din raionul Cotlea, regiunea Piteşti

Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport din regiunile : Timişoara, Piteşti, Autonomă Maghiară, Stalin, etc., înţelegând importanţa pe care o are această competiţie pentru des-

cu învăţătorii. Deasemeni, profesorii, antrenorii şi instructorii sportivi fruntaşi, au fost repartizaţi să răspundă de câte o comună pentru pregătirea tehnică a echipelor.

Tot în această perioadă în regiunea Oradea s'a analizat activitatea de cultură fizică şi sport de către Comitetul Executiv al Sfatului Popular Regional. Cu acest prilej s'a dat o hotărîre care va contribui la desvoltarea activităţii de cultură fizică şi sport în regiune. In ea se arată sprijinul ce trebue să-l dea Sfaturile Populare Raionale şi Comunale prin construirea şi amenajarea de noi terenuri sportive.

Deasemeni în Regiunea Autonomă Maghiară Comitetul Executiv al Sfatului Popular Regional a luat măsuri să se construiască şi să se amenajeze stadioane în centrele de comună unde se desfăşoară etapa II-a a „Spartakiadei Satelor". La această operă tineretul a contribuit cu mii de ore de muncă voluntară.

In ceeace priveşte deschiderea festivă a Spartakiadei s'a evidenţiat Regiunea Piteşti, în special raioanele Slatina şi Drăgăşani. Aci a fost organizată în mod temeinic, deschiderea festivă a Spartakiadei. A luat cuvântul preşedintele Sfatului Comunal, au fost lansate chemări la întrecere de către colectivul sportiv, etc. după care a urmat concursul de selecţionare între sate.

In aceste comune au fost invitate 5—6 comune din împrejurimi care au venit cu tot tineretul şi sportivii din comune pentru a paticipa şi asista la desfăşurare. Aceasta a fost un puternic mijloc de agitaţie şi propagandă care s'a extins în întreg raionul dând rezultate excepţionale.

Au fost şi o serie de regiuni, Ploeşti, Galaţi, Bucureşti, etc., care au privit cu multă uşurinţă această competiţie sătească. Au constituit târziu comisiile obşteşti pentru organizarea Spartakiadei ; nu au întocmit la timp planurile de acţiune, sau chiar dacă au fost întocmite, nu au avut un caracter real şi n'au putut fi aplicate.

Deasemeni în unele raioane s'au luat măsuri organizatorice neconforme cu regulamentul. In loc să organizeze, aşa după cum este indicat în regulament, la fiecare 4 comune câte un centru de comună, s'au fixat centre la 6—7 comune, lucru care a făcut ca desfăşurarea să fie defectuoasă. O lipsă şi mai gravă a fost trecerea directă în etapa II-a pe centru de comună, fără să fie organizată etapa I-a pe comună, etapă care avea ca scop mobilizarea şi selecţionarea sportivilor din sate şi comune.

S'a mai observat aproape în general, că nu a fost o preocupare pentru o pregătire mai temeinică a concurenţilor din punct de vedere tehnic la desfăşurarea primei etape.

Ţinând seama că ne găsim în perioada desfăşurării etapei a III-a, adică pe raion, ar fi bine ca, Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport regionale şi raionale, să analizeze felul cum s'a desfăşurat activitatea în raionul respectiv — să elimine lipsurile avute în etapele desfăşurate şi să folosească metodele cele mai indicate, angrenând tot activul de cultură fizică şi sport, antrenorii, instructorii voluntari, profesorii de educaţie fizică, învăţătorii, fruntaşii sportivi, etc.

Deasemeni trebue să se revizuiască localităţile fixate pentru desfăşurarea fazelor pe centru de raion sau regiune, pentru a se vedea dacă sunt cele mai indicate, adică dacă au terenurile potrivite pe care să se poată desfăşura cele 4 discipline sportive. Este bine să se aleagă centre cu staţiuni de radioamplificare, care să fie folosite pentru popularizare atât înainte de concursuri cât şi în timpul concursurilor.

Sportivii satelor trebue să simtă sprijinul Asociaţiilor sportive sindicale. Echipele care vin la sate să nu se rezume numai la partea demonstrativă, ele să arate prin îndrumări practice, felul cum trebue executată în mod corect tehnica disciplinelor prevăzute în Spartakiadă.

Găsindu-ne în perioada desfăşurării etapei a III-a şi apoi a IV-a şi a V-a — etape ce se desfăşoară pe teritoriul raioanelor şi regiulor noastre, se recomandă Comitetelor pentru Cultură Fizică şi Sport Raionale şi Regionale, că începând cu etapa III-a pe raion, să repartizeze pentru fiecare regiune, antrenori, profesori de educaţie fizică, instructori sportivi, etc., care să aibă sarcina de a instrui echipele reprezentative ale centrului, astfel ca desfăşurarea acestor etape să fie la un nivel tehnic avansat. Pe de altă parte prin gradul de pregătire căpătat, concurenţii să poată deveni instructori sportivi în comuna respectivă.

Este o datorie patriotică a fiecărui activist de cultură fizică şi sport de a sprijini desfăşurarea „Spartakiadei Satelor", contribuind astfel la creşterea nivelului sportiv al ţărănimii muncitoare, contribuind la formarea unui om nou, luptător hotărît şi activ pentru socializarea agriculturii în patria noastră dragă.

Aspecte din munca Asociației Sportive „Locomotiva"

STOIAN ION
Președintele Consiliului Central al Asoc. „Locomotiva"

Cultura fizică și sportul îndrumate și sprijinite de Partid și Guvern, în condițiile actuale de desvoltare a țării noastre, are o mare importanță politică, deoarece aduce o contribuție importantă la formarea unui om nou, luptător hotărît și activ pentru construirea socialismului și pentru apărarea păcii.

Pentru realizarea sarcinilor ce isvorăsc din Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949, Consiliul Central al Asociației pentru Cultură Fizică și Sport „Locomotiva" consideră munca de instruire sportivă ca un sector principal care trebue să pună în mișcare — cu ajutorul celorlalte sectoare de muncă — intreaga activitate de cultură fizică și sport din cadrul ramurilor de producție: CFR — PTT — Transporturi (rutiere, aeriene și navale).

Activitatea desfășurată de Consiliul Central al Asociației Locomotiva pe exercițiul anului 1952 și 1953 a fost axată pe următoarele probleme:

1. Intărirea organizatorică a colectivelor prin:
— organizarea dărilor de seamă periodice;
— activizarea cercurilor și secțiilor sportive;
— descentralizarea colectivelor comasate;
— îndeplinirea planului de desvoltare a Asociației Locomotiva.

2. Organizarea muncii de instruire sportivă prin:
— activizarea sectorului de instruire sportivă din colective;
— punerea în aplicare a documentelor de planificare a muncii de instruire sportivă;
— atragerea comisiilor obștești în munca de instruire;
— asigurarea unei activități multilaterale prin Complexul G.M.A.;
— exercitarea controlului medical asupra sportivilor;
— instruirea aspiranților pentru trecerea normelor G.M.A.

3. Educarea și spiritul patriotic socialist al sportivilor față de Partid și Guvern prin:
— organizarea ședințelor educative cu sportivii;
— popularizarea succeselor obținute de mișcarea de cultură fizică și sport;
— antrenarea sportivilor în întrecerile socialiste de producție;
— atragerea unui număr sporit de membri prin toate formele de agitație și propagandă.

4. Atragerea masselor de muncitori în practicarea turismului prin:
— popularizarea vizuală și auditivă a turismului;
— organizări de conferințe și filme documentare;
— organizări de excursii în massă cu mijloace locale.

5. Asigurarea bazei materiale a colectivelor sportive prin:
— sporirea numărului de membri cotizanți;
— prevederi materiale în contractele colective ale unităților;
— folosirea judicioasă a fondurilor sportive.

In scopul îndeplinirii acestor obiective, Consiliul Central al Asociației, a întocmit un plan de muncă cuprinzând problemele desvoltării activității de cultură fizică, care a fost trimis și consiliilor sportive regionale.

Incă dela începutul anului 1952 la cele șase consilii sportive Regionale ale Asoci-

ației sportive Locomotiva s'a prelucrat sarcinile ce stau în fața mișcării de cultură fizică, în urma Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R.

Sub îndrumarea Consiliului Central, Consiliile sportive Regionale ale Asociației Locomotiva, au trecut la întărirea organizatorică și activizarea Consiliilor Colectivelor sportive, reorganizându-le.

O nouă organizare a colectivelor sportive

Deoarece în centrele feroviare importante din țară, ca: Timișoara, Cluj, Arad, Oradea, Orașul Stalin, Galați, Iași, ș.a. exista câte un colectiv sportiv care îngloba mai multe unități — CFR., PTT și Transporturi — ca cercuri sportive, activitatea colectivului era dusă numai în cadrul unității de pe lângă care funcționa colectivul. Activitatea celorlalte unități cu denumirea de „cercuri sportive" era inexistentă, rezumându-se doar la faptul că fondurile sportive dela aceste unități erau dirijate la centru, fără ca acesta să se preocupe de asigurarea condițiilor materiale în cercuri.

Ceeace era mai dăunător activității noastre, a constituit inexistența controlului, a îndrumării și a stimulării inițiativei organelor de jos, lucru ce a atras după sine, o înfrânare totală a muncii organizatorice.

Deaceea Consiliul Central al Asociației a hotărît descentralizarea colectivelor comasate din importantele centre ale ramurii noastre de producție. Acest lucru a fost pus în aplicare în perioada trim. I 1953.

Rezultate ale acestei măsuri s'au văzut prin masiva participare a muncitorilor noștri în Crossul „Să întâmpinăm 1 Mai 1953", prin depășirea planului de purtători ai insignei G.M.A. pe trim. I/1953 și în numărul destul de mare al membrilor înscriși în colective.

Colectivele noi înființate au primit planul de desvoltare pe 1953 și se străduesc ca prin posibilitățile locale cu ajutorul Comitetelor de Intreprindere, ale organelor administrative și sub îndrumarea organizațiilor de Partid, să obțină succese importante în munca lor.

Un exemplu grăitor îl oferă noul colectiv sportiv „Locomotiva ICCF" din București care în numai trei luni de activitate a câștigat fanionul întrecerilor inițiate de Consiliul Central al Asociației la Crossul de 1 Mai, realizând procentajul de 566%. La fel și alte noi colective ca: Atelierele Stuc Someșeni, Atelierele CFR Ploești, Depoul CFR Automotoare Orașul Stalin, au devenit prin activitatea lor, colective fruntașe ale Asociației Locomotiva.

In afară de descentralizarea colectivelor, Consiliul Central al Asociației Locomotiva, a trecut și la descentralizarea Consiliilor Sportive Regionale, care în forma lor veche aveau o rază de activitate prea mare din punct de vedere teritorial cauză care făcea să nu poată cuprinde munca de îndrumare și control. In loc de 6 consilii sportive regionale cât avea în anul 1952, astăzi sunt 9 consilii sportive regionale și 3 consilii orășenești, înființate în orașul București, Cluj și Orașul Stalin.

In forma actuală organizatorică Asociația Locomotiva a început să obțină mai bune rezultate în muncă și cel mai grăitor exemplu îl oferă îndeplinirea și depășirea planului de purtători ai insignei G.M.A. pe trim. I/1953, în procentaj de 138%.

Deasemeni se observă o intensă preocupare a fiecărui colectiv, a fiecărui organ sindical și organ administrativ, de a amenaja noi baze sportive, așa cum sunt prevăzute în contractele colective pe 1953. Exemplul TARS/Băneasa din București, Depoul de Automotoare CFR Orașul Stalin, Direcția Regională CFR Iași și altele, care au și amenajat noi baze sportive, necesare pentru activitatea sportivă înfloritoare.

In cadrul întrecerilor socialiste inițiate de Consiliul Central al Asociației, colectivele au extins întrecerile între cercuri, iar cele fruntașe au fost stimulate prin acordarea fanioanelor de cerc fruntaș, fapt ce a produs un deosebit interes în bătălia pentru câștigarea întrecerilor. Cu ajutorul acestei metode, colectivul sportiv „Griviția Roșie" a reușit să activizeze cele 28 cercuri sportive, angrenându-le într'o activitate continuă, obținând rezultate foarte bune. La fel și colectivul „PTT" București, care aplicând aceleași metode în munca organizatorică a obținut o serie de rezultate bune în munca lui.

Inarmat cu noi învățăminte din lucrările celui de al XIX-lea Congres al P.C.U.S., Consiliul Central al Asociației Locomotiva prin Consiliile sportive Regionale și Orășenești, a organizat dări de seamă periodice asupra activității prezentate în fața adunărilor generale. Aceste dări de seamă au constituit o tribună a criticii și autocriticii, scoțându-se la iveală de către membrii colectivelor, o serie de lipsuri și deficiențe din munca colectivelor. Tot cu aceste dări de seamă au fost demascate și îndepărtate o serie de elemente care au făcut greutăți colectivelor sportive.

Activitățile Asociației „Locomotiva" au necesitat permanent un larg activ obștesc, care alături de activiștii organelor noastre,

au putut cuprinde întreaga muncă de cultură fizică din colective.

S'a observat însă şi o serie de deficienţe în munca vechei conduceri a Asociaţiei Locomotiva. Dacă teoretic s'au pregătit bazele organizatorice şi s'au dat suficiente directive colectivelor, în mod practic, terenul a fost lipsit aproape complect de un control şi o îndrumare practică din partea Consiliului Central al Asociaţiei. In special în ultimul trimestru al anului 1952 şi în primul trimestru 1953, se conduce munca de „sus" fără a controla şi ajuta Consiliile sportive regionale şi colectivele pentru a putea pune în practică toate directivele şi îndrumările date de asociaţie.

Munca de îndrumare şi control a instruirii sportive, a avut două aspecte: unul sistematic şi continuu în Bucureşti şi unul fără continuitate şi insuficient în provincie.

Ca o metodă principală de muncă s'a întrebuinţat elaborarea şi urmărirea punerii în practică a măsurilor menite să asigure stimularea şi desvoltarea diferitelor discipline sportive conform sarcinilor din Hotărîre şi a normelor elaborate de CCFS şi CCS.

Responsabilul sectorului de instruire sportivă din Consiliul Central al Asociaţiei, împreună cu activul obştesc al acestui sector s'a deplasat pe teren şi a îndrumat activitatea colectivelor din oraşele: Cluj, Timişoara, Craiova, Oraşul Stalin, Constanţa, Arad şi Medgidia.

In cele 155 colective sportive care activează în cadrul Asociaţiei Locomotiva, sunt înscrişi peste 32.000 membri cărora le stau la dispoziţie un număr de 350 secţii sportive, dintre care: şah 70, volei 40, fotbal 35, atletism 15, popice 19, tir 20, natatie 14, motociclism 10, ciclism 7, secţii de pregătire fizică generală 28, precum şi secţii de lupte, handbal şi baschet.

Comparativ cu anul 1948—1949, când în majoritatea colectivelor se practicau două-trei sporturi, situaţia de astăzi arată o creştere simţitoare a disciplinelor sportive care se practică în colectivele asociaţiei. Rezultate bune în această direcţie au obţinut colectivele „Locomotiva" Direcţia Regională C.F.R. Iaşi, „DRNC" Brăila, Atelierul C.F.R. Palas, Griviţa Roşie, „PTT" Bucureşti, „SRT" Bucureşti, Craiova, Oraşul Stalin şi Cluj, în care se practică câte 10—12 discipline sportive. Colectivele „Locomotiva" dela Atelierele C.F.R. Galaţi, „DRNC" Constanţa, Roşiorii de Vede, Turnu Severin, Simeria, Caransebeş, Ploeşti, încă şi astăzi îşi duc o activitate la întâmplare ceeace a dus în aceste colective la neîndeplinirea cifrelor de plan la purtători de insignă GMA.

G. M. A.

Pregătirea aspiranţilor pentru trecerea normelor G.M.A. se realizează prin centrele de pregătire G.M.A., prin secţiile de pregătire fizică generală, în secţiile pe ramuri de sport, iar în colectivele lipsite de instructorii necesari, prin comisia de pregătire şi examinare G.M.A.

In Bucureşti s'au înfiinţat două centre G.M.A., la Stadionul Giuleşti şi PTT, care funcţionează sub conducerea Consiliului Orăşenesc, iar în provincie există asemenea centre în Constanţa, Iaşi, Timişoara, Cluj, Arad, Oradea şi Oraşul Stalin, care duc o activitate planificată şi bine coordonată, reuşind să angreneze un larg corp de instructori G.M.A. în pregătirea aspiranţilor.

Consiliul Central al Asociaţiei a acordat sprijinul material centrelor G.M.A. utilându-le cu echipamentul şi materialul necesar, iar în centrele Constanţa, Sibiu şi Iaşi s'au amenajat terenuri.

Popularizarea complexului G.M.A., în cadrul Asociaţiei Locomotiva s'a făcut prin adunări şi meetinguri organizate de către colective, prin fotomontaje şi panouri, prin festivităţile în care s'au acordat insignele G.M.A.

★

Pe linia medico-sportivă s'au rezolvat următoarele obiective mari:

1) Asigurarea asistenţei medicale în competiţii, cantonamente, tabere, acţiuni turistice şi controlul medical periodic.

2) Asigurarea unor bune condiţiuni higieno-sanitare a bazelor sportive.

3) Aportul ştiinţific medico-sportiv în metodica sportivă.

4) Grija pentru fruntaşii sportivi.

In problema bazelor sportive, s'a organizat un control permanent în Bucureşti, iar în provincie au fost controlate bazele dela Timişoara, Oradea, Cluj şi Ploeşti.

Prin direcţia medicală a Ministerului C.F.R., s'au trimis în staţiunile balneo-climaterice în anul 1952—1953 peste 300 sportivi.

De o mare importanţă — pentru asigurarea creşterii măestriei sportive şi promovării de cadre tinere — este problema cadrelor tehnice. Cei 92 antrenori şi instructori existenţi în Bucureşti, care activează după orele de producţie, precum şi 282 în provincie, nu sunt suficienţi pentru activitatea secţiilor noastre sportive. Pentru a rezolva această problemă am îndrumat către şcolile organizate de C.C.F.S. şi C.C.S., un număr de:

23 cadre școlarizate instructori sportivi ;
8 cadre școlarizate instructori de schi ;
8 cadre școlarizate arbitri de fotbal ;
7 cadre școlarizate antrenori de rugbi ;
6 cadre școlarizate antrenori de atletism ;
12 cadre școlarizate antrenori de fotbal ;
4 cadre școlarizate antrenori de volei ;
4 cadre școlarizate instructori de tir ;
5 cadre școlarizate antrenori de canotaj ;
4 cadre școlarizate antrenori de natație ;
45 cadre școlarizate conducători de turism;
24 cadre școlarizate instructori de alpinism ;
17 cadre școlarizate instructori de gimnastică ;
iar în taberele de perfecționare, am trimis un număr de :
22 cadre școlarizate la canotaj ;
17 cadre școlarizate la natație ;
25 cadre școlarizate la schi ;
5 cadre școlarizate la lupte (juniori) ;
4 cadre școlarizate la fotbal (juniori) ;
6 cadre școlarizate la box ;
3 cadre școlarizate la ciclism ;
38 cadre școlarizate în școlile de organizatori sportivi ;
23 cadre școlarizate în școlile de instructori G.M.A.

Din cifrele redate mai sus, se reflectă în mod concret grija de a rezolva problema lipsei cadrelor tehnice, care se resimte încă în momentul de față în Asociația „Locomotiva".

★

Deosebit de importantă — munca de ridicare a nivelului politic și ideologic al antrenorilor, instructorilor și sportivilor — a constituit pentru asociația „Locomotiva" o preocupare permanentă. Prin conferințe, ședințe cu caracter educativ și tehnic sportiv, ca și prin larga popularizare a experienței sportului sovietic, prin repartizarea pe lângă fiecare echipă divizionară a educatorului politic, s'a reușit să se contribue la ridicarea nivelului politic și ideologic. Asociația „Locomotiva" se mândrește cu sportivi ca motociclistul Petroni Teodor dela Atelierele C.F.R. Nicolina Iași, rugbistul Râmniceanu Teodor dela Atelierele C.F.R. Buzău, Teodorescu Toma dela Atelierele Griviția Roșie, Elena Ispas dela Centrul Economat C.F.R. Chitila și alții, care au primit titlul de cinste de stahanovist. Astăzi se poate vorbi cu entuziasm de sportivii care s'au angrenat cu avânt tineresc în întrecerile de producție, iar terenurile de sport au încetat de a mai fi un mijloc de atâțare huliganică. Pentru merite deosebite în câmpul muncii maestra sportului Sari Sasz a fost decorată cu Ordinul Muncii cl. III, iar printr'un decret al Marii Adunări Naționale s'au conferit sportivilor noștri care au participat la Olimpiada dela Helsinki, atletului maestru al sportului Baboie și fotbalistului maestru al sportului Covaci Iosif Ordinul Muncii cl. II și luptătorului maestru al sportului Popescu Ion Medalia Muncii.

Sportivii au încetat de a mai fi rupți de viața social politică, ei participă la lupta pentru îndeplinirea Planului Cincinal și pentru apărarea păcii, condițiuni esențiale în scopul asigurării permanente a condițiunilor tot mai bune pentru însușirea exercițiilor fizice și practicarea sportului.

In anul 1952, atât la 1 Mai, 23 August, 7 Noembrie, cât și la 1 Mai 1953, sportivii Asociației Locomotiva au defilat prin fața conducătorilor Partidului și a Guvernului și prin ținuta lor perfectă au ilustrat creșterea neîncetată a mișcării noastre sportive.

Ziarul Scânteia, a arătat că la 23 August, 7 Noembrie și 1 Mai 1953, demonstrația sportivilor Asociației Locomotiva a fost minunată și a constituit mărturia încrederii și dragostei cu care este înconjurat tineretul sportiv de către Partid și Guvern.

Trebue scos în evidență sprijinul nelimitat al Prezidiumului Comitetului Central al Sindicatelor Muncitorilor C.F.R., care prin analize periodice, prin îndrumări și prin tratarea problemelor în mod principial, a ajutat efectiv Consiliul Central al Asociației de a-și îmbunătăți cantitativ și calitativ munca.

Cu toate rezultatele obținute în muncă de către Consiliul Central al Asociației Locomotiva, există încă lipsuri destul de importante pe care nu le-a putut elimina decât în parte.

Dacă teoretic se recunoaște importanța și utilitatea unor sporturi ca : gimnastica, natația, schiul, turismul, canotajul, luptele și halterele, practic, ele au fost ajutate prea puțin pentru a se situa pe o treaptă egală cu celelalte discipline sportive.

Evidența și statistica începând cu secția sportivă și terminând cu Consiliul Central al Asociației, este neorganizată, iar în problema planificării muncii de instruire s'au elaborat materiale puține.

Rămâne deci ca o sarcină de bază Consiliului Central al Asociației de a fi mai operativ în muncă, de a rezolva împreună cu colectivele problemele ridicate de activitatea zilnică și de a ajuta permanent colectivele în scopul asigurării conducerii unice teritoriale din punct de vedere al îndeplinirii sarcinilor.

Recenzii

O carte folositoare utemiștilor

Educația fizică a tineretului din întreprinderi*)

S. BONIFACIU

Este știut faptul că în mișcarea noastră de cultură fizică și sport, Uniunea Tineretului Muncitor are o sarcină deosebit de importantă, sarcină pe care Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român asupra problemei stimulării și desvoltării continue a culturii fizice și a sportului din 26 Iunie 1949, o exprimă astfel: *„Uniunea Tineretului Muncitor trebue să fie un factor activ pentru atragerea maselor de tineret în mișcarea sportivă și principalul ajutor al partidului în educarea marxist-leninistă a acestor masse"*. In continuare, Hotărîrea arată mai amănunțit că *„Participând în mod corect la activitatea sportivă și la conducerea asociațiilor, U.T.M.-iștii trebue să contribue la asigurarea unei juste îndrumări a acestora în întreprinderi, instituții și facultăți"*.

Reiese limpede, așa dar, că în orice întreprindere, instituție, pretutindeni unde muncesc sau învață tineri, activul U.T.M.-ist are sarcina de a-i aduce pe acești tineri în rândurile sportivilor, de a face din ei, cu ajutorul culturii fizice, cetățeni puternici, plini de vigoare și sănătate, constructori hotărîți ai socialismului în patria noastră.

Cuvintele partidului au fost transpuse în fapt și cercetând activitatea sportivă din întreprinderi, instituții, școli și dela sate, vom constata că U.T.M.-iștii aduc o contribuție prețioasă la desvoltarea culturii fizice și a sportului.

Ei au fost ajutați și îndrumați în această privință în școlile inițiate de U.T.M. pentru formarea cadrelor de organizatori sportivi, prin cărțile care transmit experiența atât de bogată a sportului sovietic. Printre acestea se află și lucrarea care de curând a apărut în Editura Cultură Fizică și Sport: *„Educația fizică a tineretului din întreprinderi" de N. Liubomirov*. Ea este adresată secretarilor organizațiilor de comsomol din întreprinderile industriale și de transporturi. Ea poate fi folosită, de secretarii organizațiilor de U.T.M. care vor găsi în paginile ei învățăminte și metode de lucru care pot fi puse în practică și, în condițiunile din țara noastră.

Cartea lui N. Liubomirov începe cu o prezentare a culturii fizice și sportului în U.R.S.S. Autorul face un istoric succint al evoluției mișcării sportive în condițiunile vitrege ale Rusiei țariste și apoi, în anii puterii sovietice, când cultura fizică devine o problemă de stat, un important mijloc de educație comunistă. Se arată deasemeni contribuția Comsomolului leninist-stalinist la înflorirea culturii fizice sovietice precum și principalele victorii prin care sportivii sovietici au dovedit că au ajuns, la multe ramuri de sport, la o măestrie fără egal în lumea întreagă.

Organizarea mișcării sovietice de cultură fizică și sport este prezentată, cu trăsăturile sale esențiale, în capitolul „Sistemul de educație fizică și conducerea mișcării de cultură fizică". Felul în care este structurat materialul acestui capitol poate constitui un model pentru o lecție referitoare la organizarea mișcării de cultură fizică și sport în Republica noastră Populară. (O vom reda aici adaptată: Marea desvoltare a sportului în R.P.R.; importanța Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R.; sportul sovietic, exemplu urmat de mișcarea noastră sportivă; C.C.F.S., organul de stat care controlează și îndrumă întreaga

*) N. Liubomirov — *Educația fizică a tineretului din întreprinderi. Editura Cultură Fizică și sport 1952* — 100 pagini, lei 2,30.

activitate de cultură fizică şi sport; modul în care se face controlul şi îndrumarea; preocuparea pentru cadre de specialişti şi asigurarea unei baze ştiinţifice în practicarea sportului; sarcinile C.C.F.S. privind organizarea şi planificarea competiţiilor sportive, ţinerea evidenţei desvoltării mişcării de cultură fizică; sarcinile Ministerului Invăţământului Public şi ale Ministerului Invăţământului Superior; organizarea activităţii sportive sindicale şi a celei dela sate).

Constituind baza sistemului sovietic de educaţie fizică, complexul G.T.O. face obiectul unui capitol care prezintă în linii mari importanţa sa, modul de organizare, şi câteva exemple dovedind rolul pe care l-a jucat în pregătirea unor maeştri emeriţi ai sportului ca L. Meşcov şi V. Alexeev.

Deosebit de importantă este partea care începe odată cu capitolul „Organizaţia de comsomol şi colectivul sportiv din întreprindere". Această importanţă stă în faptul că, de aci şi până la sfârşitul cărţii, cititorul va găsi o serie de exemple concrete privind fie începutul unei activităţi sportive într'o întreprindere, fie îmbunătăţirea muncii dusă într'un colectiv sportiv sau, ceeace este tot atât de important, planificarea şi evidenţa muncii într'un colectiv sportiv.

Iată, de pildă, ce spune comsomolistul Ilin, organizator sportiv într'o uzină de maşini, despre importanţa propagandei în îmbunătăţirea activităţii colectivului:

„Prin eforturi comune, am organizat în atelier un colţ al sportului, unde am pus afişe care chemau tineretul să treacă normele G.T.O., tabele de norme G.T.O. şi tabele cu performanţele celor ma buni sportivi ai noştri. Pe o tablă specială am pus orariul antrenamentelor aspiranţilor G.T.O., programul întâlnirilor pentru campionatul uzinei la diferite ramuri de sport, etc.

Fiind bine organizat, acest colţ al sportului a atras atenţia multor muncitori din atelier. Unii dintre ei au făcut cerere să fie primiţi în colectivul nostru".

Ceva mai departe, cititorul va afla cum a luat fiinţă colectivul sportiv într'una din uzinele din regiunea Moscova sau cum a fost trezit interesul pentru sport al tineretului dela uzina „Calinin". In această uzină, de pildă, a fost ales fotbalul pentru începutul activităţii sportive care s'a lărgit apoi cuprinzând şi alte ramuri de sport ca halterele (cu inventar făcut în întregime de comsomolişti în orele libere), atletismul (care a fost condus de un activ format din stahanovişti) şi altele. Autorul subliniază aici o problemă foarte importantă: obligaţia organizaţiei de tineret de a veghia ca sportul să nu devină un scop în sine ci să fie cu adevărat un mijloc de educaţie comunistă.

Cum s'a realizat aceasta în colectivul uzinei „Calinin"? Orice act nesportiv, orice comportare nesănătoasă a fost discutată pe larg în colectiv. Deasemeni, succesele dobândite în sport au fost împletite cu creşterea nivelului cultural şi ideologic şi cu realizările în producţie.

Nu-i de mirare că într'un asemenea colectiv s'a putut ridica un maestru al sportului ca Alexei Medveev care între timp a devenit student al Institutului de Cultură Fizică iar în 1941, la Budapesta, a cucerit titlul de campion mondial universitar la haltere.

Cât de binefăcătoare este influenţa sportului se poate vedea deasemeni din cuvintele comsomolistei Raisa Hudeacova, stahanovistă în fabrica „Octiabr" din Harcov şi acum instructoare obştească de gimnastică în colectivul sportiv al fabricii: „Când nu practicam, încă, sistematic sportul — spune ea — îmi era teamă să merg să învăţ la şcoala serală; credeam că n'o să pot face faţă. Dar acum simt în mine forţe noi şi am încredere în mine. Vigoarea şi încrederea le-am dobândit făcând sport".

Considerând, pe bună dreptate, că „fără o planificare şi o evidenţă corectă nu se poate concepe o activitate susţinută şi coordonată", N. Liubomirov consacră un capitol — la fel de bogat în exemple — problemei planificării şi evidenţei muncii în colectivul sportiv.

Lucrarea cuprinde, deasemeni, trei anexe: prima prezintă cele mai simple instalaţii sportive, cea de a doua constă dintr'un model de regulament pentru desfăşurarea concursurilor de massă în cadrul întreprinderii, iar cea de a 3-a anexă înfăţişează normele G.T.O.

Intr'un număr de pagini destul de restrâns (circa 100), N. Liubomirov a reuşit să cuprindă în linii mari dar şi în trăsăturile cele mai esenţiale toate aspectele activităţii unui colectiv sportiv.

Ar fi greşit să se creadă că toată această activitate cade în sarcina organizaţiei U.T.M. Organizaţia de tineret trebue să ajute, însă, efectiv consiliului colectivului sportiv şi pentru a-l ajuta cu maximum de eficacitate, activul său trebue să cunoască problemele sportului aşa cum trebue să cunoască orice altă problemă care

îi interesează pe tineri. In această privinţă A. A. Jdanov a arătat clar că *„pentru a fi un conducător al masselor, activul comsomolist trebue să trăiască şi să muncească împreună cu tineretul, să ia parte la viaţa lui, la munca şi odihna lui, la greutăţile, necazurile şi bucuriile lui.*

Activul trebue să meargă acolo unde există tineret, să-l educe şi să-l organizeze neîncetat".

Note Bibliografice

Homencov L. S. Alergarea pe distanţe scurte (tehnică, antrenament). Editura „Fizcultura i Sport" 1953.

Cartea expune bazele şi particularităţile tehnicii alergării pe distanţe scurte, metodele de antrenament, generalizând experienţa celor mai buni sportivi sovietici.

Diacicov V. M. Săritura în lungime cu elan. Editura „Fizcultura i Sport" 1953.

Tratează despre tehnica săriturii şi metodele antrenamentului.

Sarchizov-Serazini I. M. Bazele călirii organismului. Edit. „Fizcultura i Sport" 1952. Conţine metodele de călire a corpului în diferite condiţiuni, folosirea factorilor naturii ca mijloc de călire, elucidează probleme de ordin ştiinţific organizatoric-metodic pretinse de fizioterapie, balneologie, legate de călirea organismului.

Ignaşenco A. M. Gimnastica acrobatică. Edit. „Fizcultura i Sport" 1952. Cartea conţine indicaţii pentru organizarea muncii în secţiile de gimnastică acrobatică, metodica învăţării diferitelor exerciţii acrobatice.

Fanogorşcaia T. P. Ce trebue să ştie sportivul despre sistemul nervos. Edit. „Fizcultura i Sport" 1952. In lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov, se arată ce se petrece în sistemul nervos al sportivului sub influenţa antrenamentului sistematic, rolul controlului medical şi însemnătatea individualizării procesului de antrenament asupra perfecţionării sportive.

Vrjesnevschii I. V. Innotul. Edit. „Fizcultura i Sport" 1952. Manualul conţine un scurt istoric al desvoltării înnotului, descrierea procedeelor tehnice sportive moderne de înnot şi explicarea ştiinţifică. Expune problemele metodei învăţării şi antrenamentului la înnot, săritura în apă şi polo pe apă. Totodată sunt arătate modurile de organizare şi desfăşurare a concursurilor, amenajarea şi utilarea bazinelor de înnot. Destinat şcolilor tehnice de cultură fizică, poate fi folosit şi de antrenori, profesori, instructori.

Galcovschii I. M., Catulin A. Z., Cionov I. G. Lupta (clasică şi liberă). Ed. „Fizcultura i Sport" 1952. Cartea conţine un scurt istoric al desvoltării luptei ca ramură de sport, clasificarea, terminologia, descrierea tehnicii procedeelor luptei. Sunt tratate problemele metodei şi antrenamentului, organizarea şi planificarea muncii la instruirea sportivă. Manualul este destinat studenţilor din institutele de cultură fizică, antrenorilor şi instructorilor.

Conducătorii sportivi, antrenorii, instructorii de sport, profesorii de educaţie fizică şi sportivii care doresc să-şi împărtăşească cunoştinţele şi experienţele din activitatea lor sportivă sunt rugaţi a ne trimite articole tehnice şi documentare pentru a fi publicate.

Manuscrisele ce se trimit spre publicare trebue să îndeplinească următoarele condiţiuni:

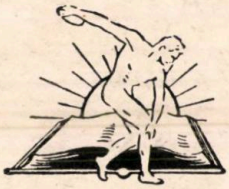
1. Vor trebui să fie bătute la maşină de scris, în două exemplare, numai pe o singură parte a filei, cu rândurile spaţiate.

2. Fotografiile însoţitoare vor trebui să fie curate, iar desenele executate în tuş. Textul lor se va scrie atât pe verso fotografiilor sau al desenelor, precum şi pe manuscris separat. In text se va indica locul unde urmează a fi plasat desenul sau fotografia respectivă.

3. La sfârşitul manuscrisului se va specifica bibliografia utilizată la redactarea manuscrisului.

4. Numele autorului manuscrisului (sau al traducătorului), va fi scris citeţ, specificându-se şi adresa exactă a domiciliului. Manuscrisele nepublicate nu se înapoiază.

I. P. 2. — 5024



Preţul Lei 3.—

Taxa plătită în numerar, conform aprobării Ad-ţiei P. T. T. Nr. 83.516/1950

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

4

ANUL VI 1953

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

23 August, ziua eliberării noastre naţionale 1

V. P. Filatov:

Influenţa jocurilor dinamice executate în timpul recreaţiei, asupra capacităţii de muncă a elevilor la lecţiile următoare . . 7

N. Mustaţă:

Aspecte ale antrenamentului în vederea obţinerii şi menţinerii formei sportive până după terminarea concursurilor şi campionatelor 15

Dr. Silviu Rapoţescu şi Dr. Petre Niţu:

Igiena bazelor sportive . . . 20

Prof. Dr. E. Crăciun:

Alimentaţia în sport 27

Dem. Plomaritis:

Să promovăm tenisul mic în rândurile tineretului 43

★

Progresul atletismului şcolar . . 52

Dr. A. Niţescu:

Recenzii: Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice 60

Note bibliografice 63

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

COPERTA NOASTRĂ

Cel de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului pentru Pace şi Prietenie, a prilejuit minunate manifestări sportive.
Un aspect dela sărbătoarea deschiderii, de pe Stadionul 23 August

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VI **Nr. 4 — 1953**

23 AUGUST, ZIUA ELIBERĂRII NOASTRE NAȚIONALE

Ziua de 23 August este cea mai mare sărbătoare națională a poporului nostru. Cu nouă ani în urmă, în această zi, glorioasele Armate Sovietice au eliberat România de sub jugul fascismului înrobitor și au deschis poporului nostru calea spre o viață demnă, liberă, lipsită de exploatare.

In cei nouă ani, care au trecut dela eliberare, având ajutorul frățesc și dezinteresat al marelui popor sovietic, țara noastră a obținut succese uriașe în toate domeniile. Volumul producției industriale a întrecut cu mult cea mai înaltă producție din timpul capitalismului. Insemnate realizări au fost obținute pe tărâmul industriei socialiste, și în deosebi al industriei grele, producătoare de mașini. Ea produce utilaj petrolifer, minier, și de construcții, mașini-unelte, tractoare, mașini agricole, electromotoare, turbine, rulmenți, instalații industriale, utilaje pentru industria textilă și alimentară.

O atenție deosebită se acordă dezvoltării continue a industriei produselor de larg consum și a industriei alimentare.

Pe tărâmul dezvoltării culturii și sportului, în patria noastră s'au obținut succese importante. Au fost terminate „Teatrul Muzical", Parcul de cultură și sport „23 August" și alte mari construcții.

Angajamentele luate în cinstea zilei de 23 August au fost îndeplinite, ceeace arată înaltul simț patriotic de care este animat poporul nostru, hotărîrea lui fermă de a lupta pentru înflorirea statului nostru democrat popular.

Mari succese au fost obținute în transformarea socialistă a agriculturii. Țărănimea săracă și mijlocașă îndrumată de partid și convinsă de strălucitele realizări obținute în agricultura sovietică, a pășit tot mai hotărît pe calea colectivizării.

Intărirea neîncetată a statului nostru democrat popular, creșterea producției industriale și agricole, asigură ridicarea permanentă a nivelului de viață a celor ce muncesc.

Neștiința de carte, misticismul, superstițiile, care odinioară întunecau mintea poporului nostru, sunt astăzi pe cale de lichidare. Oamenii muncii au îndrăgit teatrul, cinematograful, biblioteca, radioul și sportul. Fiii clasei

muncitoare studiază în şcoli superioare, ei constituind intelectualitatea de mâine, intelectualitatea legată de popor.

Cu câtă mândrie patriotică privesc oamenii muncii spre aceste realizări. Cu câtă dragoste şi recunoştinţă îşi îndreaptă ei gândurile în această măreaţă zi către poporul sovietic, eliberatorul, prietenul şi sprijinitorul nostru.

Sărbătorind a noua aniversare a eliberării patriei noastre, poporul român priveşte cu bucurie şi spre succesele obţinute în dezvoltarea mişcării sportive. Astăzi, în ţara noastră sportul este un bun al masselor largi de oameni ai muncii şi el contribue din plin la întărirea sănătăţii acestor masse şi la educarea lor în spiritul moralei comuniste.

Inainte de 23 August, pe timpul regimului burghezo-moşieresc, sportul era practicat numai de păturile avute, fiind folosit de acestea ca mijloc de distracţie, afaceri, atâţare şovină.

Statul nu se interesa de dezvoltarea sportului a cărui organizare era lăsată la bunul plac al afaceriştilor de tot soiul. Existau puţine cluburi sportive şi acestea serveau drept reclamă pentru diferite firme comerciale, sau ca loc de refugiu pentru odraslele îmbuibate ale capitaliştilor.

Despre o activitate sportivă a masselor largi nici nu putea fi vorba. Cluburile muncitoreşti, care au existat în acea vreme, erau permanent persecutate şi până la urmă desfiinţate sub diferite pretexte.

Incă din ilegalitate, Partidul Comunist Român a dus o susţinută activitate pentru organizarea sportului în rândul muncitorilor. După 23 August 1944, partidul, urmând, în această privinţă exemplul luminos al Uniunii Sovietice, a luat o serie de măsuri menite să asigure dezvoltarea sportului în massele largi şi să creeze o mişcare sportivă corespunzătoare intereselor clasei muncitoare.

Din iniţiativa partidului şi cu sprijinul organizaţiilor de massă au fost organizate, după 23 August 1944, mari competiţii populare: Cupa Unităţii Tineretului, Cupa Tineretului Muncitor, crosurile populare organizate în fiecare an în cinstea zilei de 1 Mai şi 7 Noembrie, campionatele populare de şah, nataţie, schi, etc. Toate aceste competiţii au atras în sport sute de mii de oameni ai muncii.

In această privinţă câteva cifre statistice sunt concludente. La gimnastică, de exemplu, au existat la 30 Decembrie 1947 câteva sute de gimnaşti, iar în momentul de faţă sunt peste 60.000 dintre care 26.000 sunt femei.

La atletism existau 1.000 de atleţi; în anul 1947 numărul lor a crescut la 8.000, pentru ca în momentul de faţă numărul acestora să depăşească 110.000, dintre care aproape 30.000 sunt femei.

O creştere importantă a fost realizată şi în volei. Statisticile din anul 1939 arătau că în mod organizat practicau volei şi baschet 3.000 de sportivi. La 31 Decembrie 1952, numai numărul voleibaliştilor este de 120.000, dintre care 32% sunt femei, iar numărul sportivilor care practică astăzi baschetul este de 30 de ori mai mare decât în anul 1940.

Hotărîrea Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român din 26 Iunie 1949, cu privire la stimularea şi dezvoltarea continuă a culturii fizice şi sportului, a jucat un rol determinant în isto-

ria mișcării noastre sportive. Acest document prețios al Partidului nostru a arătat clar principalele direcții spre care trebue să se orienteze activitatea organizațiilor sportive de massă și de stat precum și principiile care trebue să stea la baza dezvoltării culturii fizice și sportului în țara noastră.

Ca urmare a apariției Hotărîrii Biroului Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român, sportul a căpătat o nouă formă de organizare, corespunzătoare stadiului de dezvoltare a statului nostru. A luat ființă Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport ca organ guvernamental pentru îndrumarea și controlul activității sportive din țara noastră.

Pe baza principiului organizării activității sportive la locul de producție au luat ființă asociații și colective sportive. In momentul de față există 18 asociații sportive organizate, dintre care 13 asociații sindicale, pe lângă Comitetele Centrale ale sindicatelor profesionale, cuprinzând peste 6.500 de colective sportive, organizate pe lângă sindicate.

Colectivul sportiv este unitatea de bază a mișcării noastre sportive. Activitatea colectivelor sportive este deosebit de rodnică. Sute de mii de oameni ai muncii practică sportul lor preferat, iar sportivii fruntași își desăvârșesc măestria ajutați de antrenori calificați.

Statul nostru democrat popular a creat sutelor de mii de sportivi condițiile necesare pentru practicarea sportului. Odată cu refacerea terenurilor sportive distruse în timpul războiului, a început construirea a numeroase baze sportive.

In momentul de față există peste 10.000 de terenuri simple, parte din ele construite prin muncă voluntară cu sprijinul Sfaturilor Populare și al asociațiilor sportive. In București și în centrelee industriale au fost construite prin grija statului stadioane moderne, bazine de înnot, săli de gimnastică, combinate sportive.

Complexul sportiv „Dinamo", stadionul Republicii, combinatul sportiv Poiana Stalin, hala și bazinul de înnot Floreasca sunt numai câteva din minunatele realizări obținute în această direcție.

De curând a fost dat în folosința sportivilor un stadion uriaș, așa cum nu a mai existat în țara noastră, cu o capacitate de 80.000 de locuri, dotat cu cele mai moderne instalații, stadionul „23 August". Acest stadion aflat în parcul de cultură și sport „23 August", construit prin munca plină de avânt a zecilor de mii de brigadieri din toate colțurile țării, cuprinde un teren de fotbal, pistă de atletism, terenuri de volei și baschet, etc.

Stadionul „23 August" a găzduit importante competiții în cadrul Intâlnirilor Sportive Internaționale Prietenești cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului pentru pace și prietenie.

O atenție deosebită s'a acordat organizării producției de inventar sportiv. La 30 Decembrie 1947 producția de inventar sportiv se reducea la câteva duzini de tricouri, câteva sute de perechi de încălțăminte și un număr neînsemnat de mingi. In anul 1948, s'au fabricat în țara noastră zeci de mii de tricouri și maiouri, de treninguri, de chiloți, de ghete de fitbal, bocanci de schi și numeroase alte echipamente și materiale sportive. Anul 1949 duce la dublarea producției de inventar și material sportiv. De atunci

producţia de materiale şi echipamente sportive a înregistrat creşteri din ce în ce mai importante. Astfel, producţia de inventar sportiv a crescut în anul 1950 faţă de 1949 de 5 ori, iar în anul 1952 faţă de anul 1950 de 2 ori. Numeroase articole de sport, care odinioară erau importate, se produc astăzi în condiţii tehnice superioare în ţara noastră. Producţia de echipamente şi inventar sportiv nu numai că satisface cerinţele interne, dar ne dă posibilitatea să şi exportăm.

Odată cu crearea condiţiilor materiale pentru practicarea sportului, s'au pus bazele sistemului nostru de educaţie fizică.

In această privinţă experienţa sportului sovietic a avut un rol hotărîtor. Intâlnirile cu sportivii sovietici, literatura sovietică de specialitate, consilierii şi antrenorii sovietici ne-au ajutat să ne însuşim şi să punem în practică metodele cele mai avansate de pregătire a sportivilor.

A fost introdus şi în ţara noastră un complex asemănător complexului sportiv sovietic G.T.O., complexul sportiv G.M.A. care asigură maselor o activitate sportivă ştiinţifică, multilaterală şi permanentă. Popularitatea de care se bucură complexul sportiv G.M.A. în masse, este exprimată de numărul mereu crescând al purtătorilor de insignă şi al aspiranţilor. După trei ani dela introducerea sa, sute de mii de tineri au cucerit insigna. In anul 1952, numărul purtătorilor a crescut cu 147,9% faţă de anul 1951 la G.M.A., iar la F.G.M.A. cu 140% faţă de acelaş an.

La sfârşitul anului 1952 a fost introdus gradul II al complexului G.M.A., ceeace reprezintă încă o posibilitate pentru massele de sportivi de a-şi ridica măestria.

O atenţie deosebită s'a acordat de către conducerea mişcării sportive, pregătirii cadrelor de tehnicieni necesari introducerii metodelor ştiinţifice în procesul de pregătire a sportivilor. Invăţământul sportiv a fost reorganizat pe baze noi. Institutul pentru Cultură Fizică a fost reorganizat, revizuindu-se programul de studii şi mărindu-se numărul studenţilor cursanţi.

Pe lângă Institutul de Cultură Fizică a luat fiinţă un curs fără frecvenţă în vederea îmbogăţirii cunoştinţelor activiştilor sportivi. Au fost înfiinţate 6 Şcoli Medii Tehnice de Cultură Fizică şi un Institut Pedagogic de Educaţie Fizică pe lângă Ministerul Invăţământului Public.

Au fost organizate sute de cursuri de arbitri, instructori voluntari şi antrenori. Educaţia Fizică a fost introdusă în învăţământul superior ca materie didactică în anii I şi II.

Profesorii de educaţie fizică au fost ajutaţi să-şi împrospăteze cunoştinţele prin organizarea unor cursuri de recalificare. Ca urmare a acestor măsuri, în anii 1951 — 1952 au fost pregătite şi date mişcării de cultură fizică şi sport, sute de cadre noi.

Numărul antrenorilor şi al arbitrilor creşte neîncetat.

Pentru a pune la dispoziţia masselor de sportivi literatură de specialitate a fost înfiinţată la începutul anului 1950, Editura Cultură Fizică şi Sport. In cei trei ani care au trecut dela înfiinţarea ei, Editura Cultură Fizică şi Sport a depus o activitate rodnică, astfel că la sfârşitul celui de al doilea trimestru al acestui an se tipăriseră de 40 ori mai mult decât a

tipărit regimul burghezo-moșieresc în 30 de ani. Sub îngrijirea Editurii Cultură Fizică și Sport, apar astăzi publicații de specialitate ca: Cultură Fizică și Sport, Fotbal, Revista de șah, care aduc o largă contribuție la clarificarea problemelor mișcării noastre de cultură fizică și sport.

Toate acestea au făcut posibilă creșterea nivelului performanțelor sportivilor noștri. De unde în anii regimului burghezo-moșieresc performanțele sportivilor români nu depășeau nivelul celor mai înapoiate țări, iar în întâlnirile internaționale echipele noastre reprezentative erau codașe, astăzi în unele ramuri de sport sportivii noștri au realizat performanțe de răsunet mondial, iar echipele noastre reprezentative au întrecut țări cu o veche tradiție sportivă ca: Grecia, Belgia, Elveția, Spania, etc.

În patria noastră sunt astăzi sportivi care dețin titluri de campioni mondiali și campioni olimpici. Maestra emerită a sportului Angelica Rozeanu a cucerit anul acesta pentru a 4-a oară titlul de campioană mondială la tenis de masă la proba de simplu femei; tot în acest an echipa feminină de tenis de masă a Republicii Populare Române, după ce a învins în finală echipa Angliei, a devenit pentru a treia oară campioană a lumii; împreună cu Ferencz Sido, Angelica Rozeanu a cucerit titlul mondial la dublu mixt, iar împreună cu Ghizi Farcaș, titlul mondial la dublu femei.

La Jocurile Olimpice dela Helsinki, maestrul emerit al sportului Iosif Sârbu a ieșit învingător la proba de armă liberă, poziția culcat, cu o performanță ce egalează recordul mondial al probei, cucerind medalia de aur. Au mai cucerit medalii olimpice trăgătorul Gheorghe Lichiardopol și boxerul Vasile Tiță, iar sportivii Gh. Fiat, Lia Manoliu, Ion Söter și Ion Ioniță s'au clasat în primele șase locuri. În clasamentul general pe țări, reprezentativa Republicii Populare Române a ocupat la jocurile olimpice dela Helsinki locul 22 din 68 de țări participante, clasându-se înaintea Jugoslaviei, Belgiei, Olandei și altor țări cu veche tradiție sportivă.

Performanțele sportivilor noștri se îmbunătățesc neîncetat. Analiza recordurilor stabilite în ultimii ani dovedește acest lucru. Iată de exemplu: în anul 1945 s'au stabilit 24 de recorduri, în 1948 — 172 recorduri republicane, în anul 1949 — 430, în 1952 — 581, iar în 1953, până la sfârșitul trimestrului II, s'au stabilit peste 800 noi recorduri republicane.

Numeroși sportivi obțin azi performanțe care depășesc cu mult recordurile sportive existente în anul 1945.

Să luăm de pildă atletismul: la săritura în înălțime recordul era în anul 1945 de 1,86 m.; astăzi sunt trei săritori care au depășit această înălțime (Söter 2,03 m., Merică 1,91 m., Horhoianu 1,86 m.). La fete, la aceeași probă, recordul era în anul 1945 de 1,44 m., iar astăzi mai mult de 10 atlete sar peste 1,45 m., recordul fiind de 1,58 m. (Iolanda Balaș). Rezultatele la proba de 800 m. plat băieți sunt și mai grăitoare. Astfel, recordul era în anul 1946 de 2'03", iar astăzi 25 de alergători au coborît sub acest timp, recordul fiind de 1'53"2 (Bârdău). Performanțele înregistrate la tir au atins o valoare excepțională. Recordul stabilit de Gheorghe Lichiardopol la proba de pistol viteză (586 puncte cu 60 siluete) depășește cu 4 puncte recordul mondial stabilit de americanul Benner. Recordul lui Iosif Sârbu la proba de armă liberă poziția culcat (400 puncte) egalează recordul mondial și constitue un nou record olimpic.

Un stimulent puternic în obţinerea performanţelor sportive de bună calitate a fost introducerea sistemului unic de clasificare la începutul anului 1950, după exemplul mişcării sportive sovietice. La sfârşitul anului 1952 numărul maeştrilor sportului trecea de 200, iar numărul sportivilor clasificaţi a crescut în anul 1952 faţă de anul 1951 cu 85%.

Datorită succeselor înregistrate în creşterea măestriei sportivilor noştri, la începutul anului 1953 au fost revizuite condiţiile de clasificare, stabilindu-se norme superioare celor prevăzute de regulamentele anterioare. Astfel, în timp ce pentru obţinerea titlului de maestru la atletism, la proba de 1500 m., norma era în 1952 de 4'01"; astăzi la aceeaşi probă norma este de 3'53". La tir, la proba de armă liberă era suficient rezultatul pe o singură poziţie. In noul regulament de clasificare, maeştrilor li se cere să totalizeze 1135 puncte pe 3 poziţii.

La începutul anului 1953 s'a acordat titlul de maestru emerit al sportului cunoscuţilor sportivi Angelica Rozeanu, Iosif Sârbu, Ion Moina, Gheorghe Lichiardopol, Gheorghe Fiat şi Ştefan Szabo, care au adus patriei noastre victorii minunate pe plan internaţional.

Relaţiile sportive internaţionale s'au lărgit permanent. S'au organizat numeroase întâlniri, îndeosebi cu echipele din U.R.S.S. şi din ţările de democraţie populară şi cu organizaţiile sportive muncitoreşti din Franţa, Finlanda, Italia, etc. Delegaţii de sportivi români au participat la marile competiţii sportive internaţionale organizate în capitala Uniunii Sovietice având prilejul să înveţe necontenit din strălucita experienţă a celor mai buni sportivi din lume. In ţara noastră s'au organizat competiţii sportive internaţionale de mare amploare cum au fost : Intâlnirile Sportive Internaţionale Prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului pentru pace şi prietenie, Jocurile Mondiale Universitare de iarnă, Campionatele Mondiale de tenis de masă, tradiţionalele campionate internaţionale de atletism, ciclism, şah.

Echipa reprezentativă a patriei noastre a participat la Jocurile Olimpice dela Helsinki, la Jocurile Olimpice de iarnă, la numeroase campionate europene şi mondiale, obţinând reale succese.

Oriunde au participat, sportivii noştri au dus cu ei dorinţa de pace a poporului nostru, legând prietenii de neuitat cu sportivii cu care s'au întâlnit, aducând în acest fel contribuţia lor la întărirea relaţiilor de prietenie, la consolidarea păcii în întreaga lume.

Sportivii noştri participă activ la munca paşnică pe care o duce poporul nostru pentru construirea socialismului.

Intâmpinând cea de a noua aniversare a eliberării patriei noastre, sutele de mii de sportivi, alături de întreg poporul muncitor, sunt însufleţiţi de hotărîrea de neclintit de a lupta cu toată energia pentru construirea socialismului şi apărarea păcii.

Influența jocurilor dinamice, executate în timpul recreației, asupra capacității de muncă a elevilor la lecțiile următoare

V. P. Filatov, student anul IV
L. V. Bâleeva, conducător științific
Catedra de jocuri sportive și dinamice

Jocul, în calitatea de mijloc al educației fizice, a fost folosit în tot cursul dezvoltării istorice a omului, exercitând o influență considerabilă asupra formării personalității lui.

In sistemul educației comuniste a tinerei generații care crește, jocul ocupă un loc de seamă. N. C. Crupscaia arată că organizarea jocurilor în Uniunea Sovietică trebue să ajute la educația comunistă a copiilor, deoarece în jocuri se educă nu numai calitățile fizice ci și trăsăturile sociale ale omului. „Jocul obișnuește pe om — spunea A. S. Macarenco — cu eforturile fizice și psihice, care îi sunt necesare în muncă. Așa cum este copilul în joc, așa va fi el în multe privințe în munca sa, când va deveni mare" [1]).

Pedagogia sovietică introduce în jocurile copiilor și tineretului un început de organizare și îndrumare, privindu-le ca unul din mijloacele active ale educației comuniste a tineretului sovietic. Trăsăturile de caracter principale și concepțiile omului se formează în școală. Este natural că în școli, jocurile trebue să se aplice în mare măsură, atât la lecțiile de educație fizică cât și în timpul dinafara orelor de curs. Totuși mulți pedagogi ai școlilor subapreciază încă importanța jocurilor în timpul dinafara orelor de curs : jocurile în școli se desfășoară numai la orele de educație fizică. Timpul din recreația mare este folosit foarte irațional.

Făcând o experiență naturală, am ajuns la concluzia că jocurile corect organizate din punct de vedere pedagogic, în timpul recreației, fac să crească considerabil capacitatea de muncă a elevilor la lecțiile următoare. Munca a fost începută cu clasa a 4-a, în Școala de băieți Nr. 370. Această clasă compusă din 42 de elevi. era cea mai indisciplinată. Cursurile aveau loc după amiază.

Dintre toți elevii clasei, au fost supuși observației 3 elevi (dintre care unul atent, unul cu atenția inconstantă și unul mai distrat). Jocurile se organizau de două ori pe săptămână. In urma organizării lor de 6 ori, nu s'au observat schimbări în comportarea elevilor la lecțiile următoare. Cauza consta în faptul că, în primul rând, observarea a trei elevi nu putea fi suficient de obiectivă, iar în al doilea rând, parcursul lung, dela etajul 4, unde era clasa, până la sală, unde se desfășurau jocurile și care era la etajul 1 și înapoi, desorganiza atenția elevilor.

---

[1]) Macarenco A. S. Opere pedagogice alese.

Munca a fost continuată cu clasa a 4-a a şcolii de fete Nr. 329 din raionul Crasnogvardeischii, din Moscova.

In clasa, completată în anul al 3-lea de învăţământ cu elevele diferitelor clase, erau deasemenea 42 eleve. Componenţa clasei era foarte neomogenă în ceeace priveşte disciplina şi succesul la studii. Din punct de vedere al dezvoltării lor fizice, toate fetele erau vioaie şi active.

In fiecare zi la ora care preceda recreaţia mare, se făcea observarea experimentală. In scopul constatării atenţiei şi disciplinei elevelor a fost întocmită o schemă specială de observaţie. Pentru ţinerea evidenţei comportării fiecărei eleve se folosea planul clasei.

Cea mai mică abatere dela disciplină se trecea în procesul-verbal. Observaţiile noastre au fost mult mai multe decât ale profesorului, deoarece noi ţineam seama chiar de abaterile neînsemnate dela atenţia constantă.

In recreaţia mare, într'o sală situată tot la etajul 4, ca şi clasa, se organizau jocurile dinamice, îndreptate spre educarea atenţiei. Elevele veneau în sală şi plecau din ea la sfârşitul recreaţiei, în front. La lecţia care urma după această recreaţie, se făcea din nou observarea experimentală. După lecţie se cerea părerea profesorului sau pedagogului de clasă, despre disciplina şi atenţia elevelor. Procesele-verbale de observaţii permiteau să se urmărească mersul şi rezultatele experienţei.

Caracterul jocurilor dinamice se schimba în funcţie de influenţa pe care o avea asupra elevelor lecţia precedentă. Astfel, după lecţiile de control şi după lecţia de limba engleză trebuiau organizate jocuri cu o intensitate moderată. Dar, de regulă, la începutul recreaţiei se făceau jocuri mai intense, iar spre sfârşitul ei caracterul emoţional şi efortul jocurilor se micşora.

Dacă în cursul recreaţiei se organizau două jocuri, atunci primul era de obicei mai dinamic, iar al doilea era ca o completare în scopul întăririi disciplinei. Efortul era dozat prin numărul de exerciţii (în jocurile „4 forţe ale naturii", „Mişcarea interzisă") şi prin durata în timp a acţiunilor independente, libere, ale elevilor şi a acţiunilor limitate de condiţiile jocului, precum şi prin scurtarea sau mărirea timpului pentru conducător (în jocurile „Vine motanul", „Bufniţa").

Procesele-verbale ale observaţiilor făcute asupra elevelor clasei a 4-a a şcolii Nr. 329 se dau mai jos.

Date privind abaterile dela disciplină ale elevilor cl. 4 (vezi procesul-verbal Nr. 1).

Semne convenţionale:

|_| — masa profesorului

|_|_| — banca şcolară

Abateri dela disciplină:

. — vorbeşte

/ — se suceşte în bancă

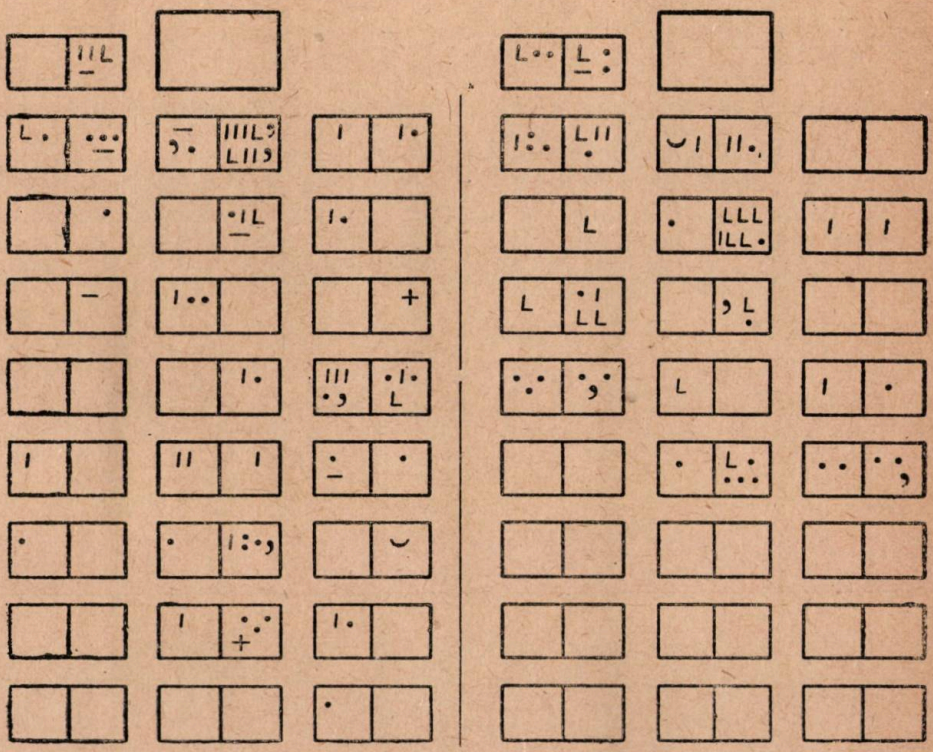
L — se suceşte şi vorbeşte

\+ — suflă

ᴗ — schimbă priviri cu alţi elevi

— — n'a răspuns din cauza neatenţiei

, — alte distrageri ale atenţiei



Proces-verbal Nr. 1, din 13 Martie 1951

Lecția a 3-a — aritmetica.
Recreația — jocul „Bufnița" [1]).
Lecția a 4-a — geografia.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	27	28
Se sucește	24	11
Se sucește și vorbește	6	15
Suflă	1	—
Schimbă priviri	1	1
N'a răspuns din cauza neatenției	6	1
Alte distrageri ale atenției	5	3
Total	70	59

Părerea profesorului: nu s'au observat schimbări în comportarea elevilor.

Proces-verbal Nr. 2, din 14 Martie 1951

Lecția a 2-a — limba rusă
Recreația — jocurile: „4 forțe ale naturii", „Mișcările interzise".
Lecția a 3-a — aritmetica.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	14	7
Se sucește	5	3
Se sucește și vorbește	4	4
Schimbă priviri	7	—
N'a răspuns din neatenție	—	1
Total	30	15

Părerea profesorului: se observă mărirea atenției și ameliorarea disciplinei.

Proces-verbal Nr. 3, din 15 Martie 1951

Lecția a 2-a — aritmetica.
Recreația — jocul „Vine motanul".
Lecția a 3-a — limba rusă.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	28	13
Se sucește	6	9
Se sucește și vorbește	15	3
Schimbă priviri	2	—
N'a răspuns din neatenție	1	—
Alte distrageri ale atenției	1	1
Total	53	26

Părerea profesorului: clasa s'a comportat cu mult mai bine.

[1]) Explicația jocurilor se dă în anexă.

Proces-verbal Nr. 4, din 16 Martie 1951

Lecţia a 2-a — limba engleză.
Recreaţia — jocurile: „4 forţe ale naturii", „Mişcările interzise".
Lecţia a 3-a aritmetica.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbeşte	32	12
Se sucşte	19	11
Se sucşte şi vorbeşte	9	2
Schimbă priviri	2	4
Alte distrageri ale atenţiei	1	2
Total	63	31

Părerea profesorului: se observă ameliorarea disciplinei. Deobicei, după lecţia de limba engleză clasa era mai surescitată.

Proces-verbal Nr. 5, din 17 Martie 1951

Lecţia a 2-a — aritmetica.
Recreaţia — jocul „Sentinela şi spionul".
Lecţia a 3-a — citire

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbeşte	10	13
Se sucşte	9	1
Se sucşte şi vorbeşte	1	2
Suflă	1	—
Schimbă priviri	5	—
N'a răspuns din neatenţie	1	1
Alte distrageri ale atenţiei	4	4
Total	31	21

Părerea profesorului: după 5 experienţe se observă îmbunătăţirea disciplinei şi a atenţiei, nu numai la lecţia de după joc, ci şi la alte lecţii.

Proces-verbal Nr. 6, din 18 Martie 1951

Lecţia a 2-a — aritmetica.
Recreaţia — jocurile: „Vine motanul", „4 forţe ale naturii".
Lecţia a 3-a — limba engleză.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbeşte	13	9
Se sucşte	4	8
Se sucşte şi vorbeşte	3	2
Suflă	1	—
Schimbă priviri	1	—
N'a răspuns din neatenţie	1	—
Alte distrageri ale atenţiei	10	2
Total	30	21

Părerea profesorului: disciplina clasei a devenit mult mai bună decât în trecut.

Proces-verbal Nr. 7, din 20 Martie 1951

Lecția a 2-a — limba engleză.
Recreația — jocul „Ghici cine-i?"
Lecția a 3-a aritmetica.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	20	14
Se sucește	9	5
Se sucește și vorbește	4	2
Suflă	1	1
Alte distrageri ale atenției	9	4
Total	43	26

Părerea profesorului: după lecția de limba engleză clasa s'a comportat tot atât de liniștit ca și după alte lecții.

Proces-verbal Nr. 8, din 21 Martie 1951

Lecția a 2-a — limba rusă.
Recreația — jocul „Sentinela și spionul".
Lecția a 3-a — aritmetica.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	12	4
Se sucește	5	5
Se sucește și vorbește	4	3
Schimbă priviri	2	2
N'a răspuns din neatenție	—	1
Alte distrageri ale atenției	3	1
Total	26	16

Părerea profesorului: atenția și disciplina clasei s'au îmbunătățit simțitor.

Proces-verbal Nr. 9, din 23 Martie 1951

Lecția a 2-a — limba engleză.
Recreația — jocurile: „Vine motanul", „Mișcările interzise".
Lecția a 3-a — aritmetica.

Abateri dela disciplină	Inainte de joc	După joc
Vorbește	15	2
Se sucește	1	5
Se sucește și vorbește	9	6
Schimbă priviri	3	1
Alte distrageri ale atenției	2	1
Total	30	15

Părerea profesorului: după lecția de limba engleză sunt deosebit de evidente starea de concentrare și mobilizare a clasei.

Proces-verbal Nr. 10, din 25 Martie 1951

Lecţia 2-a — aritmetica.
Recreaţia — jocurile: „Sentinela şi spionul", „Ghici cine-i ?".
Lecţia 3-a — citire.

Abateri dela disciplină	Înainte de joc	După joc
Vorbeşte	9	3
Se sucește	7	6
Se sucește şi vorbeşte	2	3
Suflă	1	—
Schimbă priviri	2	—
Alte distrageri ale atenţiei	2	2
Total	23	14

Părerea profesorului: astăzi elevii s'au comportat foarte bine, mai ales la lecţia care a urmat recreaţiei cu jocurile.

Pe baza datelor din 35 de procese-verbale (25 cu rezultatele experienţelor din anul trecut şi 10 cu rezultatele experienţelor din anul acesta), pe care le avem la dispoziţie, se poate afirma că exerciţiile fizice în şcoală, mai ales jocurile dinamice care pun accentul pe atenţie, nu numai că nu stânjenesc lecţiile elevilor, dar îmbunătăţesc chiar capacitatea lor de muncă la lecţii. Profesorii şcolilor subliniază deasemenea că după efectuarea jocurilor, elevii se „acomodează" mai repede în vederea lecţiei, se pregătesc mai repede pentru ea şi lucrează mai precis, cu toate că ultimele lecţii necesită din partea lor o încordare mai mare din cauza oboselii.

Nu se poate spune că într'un termen scurt, în timpul căruia s'a efectuat o muncă reală, noi am educat la elevi o atenţie mărită şi o disciplină excelentă, dar faptele arată că în urma efectuării continue a jocurilor dinamice în recreaţia mare, în decursul a 10 zile numărul observaţiilor a scăzut considerabil, iar capacitatea de muncă a elevilor s'a îmbunătăţit. Un asemenea rezultat al experienţei se explică prin faptul că, după 45 de minute de atenţie încordată şi muncă intelectuală la lecţie, elevii nu reuşesc să se odihnească în timpul recreaţiei.

Deosebit de clar se relevă acest fapt în şcolile cu „disciplină severă", unde după sunetul clopoţelului care anunţă sfârşitul lecţiei, ies din clasă în rând, irosind pentru încolonare 2—3 minute, se plimbă tacticos pe coridor, câte doi, iar după ce sună clopoţelul pentru începerea lecţiei, se încolonează cu încetineală şi intră în clasă în stare de somnolenţă. Şi pregătirea pentru lecţie se desfăşoară tot atât de încet şi molatec, ca şi recreaţia. Natural că, cu o asemenea odihnă caracterul activ al proceselor raţionale nu poate fi de un nivel înalt.

Atenţia este legată de excitarea unor porţiuni a scoarţei creerului şi de frânarea altor porţiuni. Aceste procese depind, înainte de toate, de forţa excitaţiilor externe. Excitaţiile cele mai puternice suprimă excitaţiile concomitente mai slabe şi determină direcţia activităţii psihice.

In conformitate cu legea inducției proceselor nervoase, elaborată de I. P. Pavlov, procesele de excitare a unei regiuni a scoarței creerului provoacă frânarea altor regiuni ale acesteia și invers, frânarea unei părți a scoarței atrage o excitare mărită în alte sectoare ale ei. In fiecare moment, în scoarță există un nucleu sau altul de excitație accentuată, care se caracterizează prin condiții mai favorabile, optime pentru excitare. „Dacă s'ar putea vedea — spune I. P. Pavlov — prin cutia craniană și dacă locul, cu excitabilitate optimă, al emisferelor mari ar fi fosforescent, noi am vedea la un om conștient, care gândește, cum pe emisferele sale mari se mișcă o pată luminoasă, schimbătoare în ceeace privește forma și mărimea contururilor ciudat de neregulate, pată înconjurată pe tot restul suprafeței emisferelor de o umbră mai mult sau mai puțin considerabilă".

In experiența noastra, încordarea creată la lecție, era anihilată într'un răstimp scurt de un excitant extern mai puternic și anume, jocul dinamic. Elevii obțineau o mare „descărcare" emoțională și totodată o bună odihnă activă deoarece tocmai poziția statică de lungă durată la lecție constituia pentru dânșii cauza, am putea spune, principală a oboselii.

In timpul jocului copiilor se mărea circulația sângelui, se intensifica respirația, se îmbunătățea activitatea funcțională a organismului, ceeace contribuia de altfel la pregătirea deplină a organismului lor în vederea muncii ulterioare. Pentru acest scop nu era necesar un mare efort fiziologic. Jocurile trebuiau să nu distreze atenția elevilor și să nu-i aducă într'o stare de excitație intensă ci, contribuind la odihnă sănătoasă, să-i lase concentrați și mai bine pregătiți pentru a studia la lecțiile următoare.

Din cele expuse mai sus, decurge astfel, că :

1) jocul cu puțină mobilitate, îndreptat asupra atenției, ajută elevilor să-și treacă mai repede atenția dela învățătură la odihnă, adică să deplaseze excitația de pe o porțiune a creerului pe alta, fapt prin care se creează tocmai odihna (frânarea celei dintâi) ;

2) jocul cu puțină mobilitate, îndreptat asupra atenției, îi disciplinează pe elevi în timpul recreației și contribue la dezvoltarea atenției ;

3) jocul dinamic, îndreptat asupra atenției, ușurează trecerea atenției elevilor dela lecția precedentă la lecția care urmează ;

4) jocul dinamic ameliorează activitatea funcțională a organismului omului, prin urmare, influențează favorabil starea lui fiziologică generală.

ANEXĂ

Jocul „Ghici cine-i ?"

Toți jucătorii se așează în cerc. In mijlocul cercului se așează cel care a fost ales jucător principal, căruia i se leagă ochii sau i se pune pe cap o glugă, ca să nu vadă nimic.

La indicația celui care conduce jocul, unul din jucători se apropie de jucătorul principal, îl atinge ușurel cu mâna și-i pronunță numele. După ce jucătorul se întoarce la locul său, jucătorului principal i se spune să-și deslege ochii și să ghicească cine s'a apropiat de dânsul. Dacă el nu greșește atunci cel numit devine jucător principal. Dacă greșește, el rămâne jucător principal până la trei ori, iar după aceea se alege un altul.

Jocul „Mişcarea interzisă"

Jucătorii se aşează în cerc. In mijlocul cercului se aşează jucătorul principal. El arată o mişcare oarecare, care devine interzisă pentru jucători. După aceea jucătorul principal începe să execute diferite mişcări, pe care jucătorii sunt obligaţi să le repete după dânsul.

Pe neaşteptate, jucătorul principal execută mişcarea interzisă. Jucătorii, care au repetat mişcarea aceasta, sunt pedepsiţi (ghicesc ghicitori, cîtesc versuri, cântă, etc.). Pedeapsa şi-o poate alege însuşi cel care a greşit.

Jocul „Sentinela şi spionul"

Jucătorii se împart în două echipe egale („sentinele" şi „spioni") care se aliniază la o distanţă de 15—20 paşi una în faţa alteia. In mijlocul sălii se pune o minge într'un cerc. Cel care conduce jocul numeşte „sentinela" care trebue să păzească mingea. Căpitanul echipei „spionilor" trimite pe unul din jucători, cu însărcinarea de a scoate mingea din cerc.

Apropiindu-se de minge, „spionul", pentru a abate atenţia „sentinelei" şi a pune mai uşor mâna pe minge, începe să facă diferite mişcări. „Sentinela" este obligată să repete aceste mişcări.

Alegând clipa când „sentinela" este cel mai puţin atentă, „spionul" apucă mingea şi fuge cu ea spre echipa sa. Dacă „sentinela" reuşeşte să-l prindă sau să-l întoarcă pe „spion", îl ia în „captivitate" (se aşează împreună cu el în urma echipei sale).

Astfel, „joacă" la minge câte doi, toţi „spionii" şi toate „sentinelele". Cel care conduce jocul numără câţi prizonieri a capturat echipa respectivă de „sentinele".

După aceea, jucătorii îşi schimbă rolurile: „sentinelele" devin „spioni" iar „spionii" devin „sentinele" şi jocul continuă. Câştigă echipa care a capturat mai mulţi prizonieri.

Jocul „Vine motanul"

Dintre jucători se alege un jucător principal — „motanul"; ceilalţi jucători reprezintă „şoriceii". Motanul se găseşte în „casa" lui, iar şoarecii aleargă şi se veselesc pe teren, până când conducătorul jocului îi previne prin strigătul: „Vine motanul!". Şoarecii, „salvându-se" dela motan, încremenesc: fiecare rămâne pe loc, fără mişcare, în poziţia în care l-a surprins strigătul conducătorului. Pe şoarecii „morţi" motanul nu-i atinge, dar dacă el observă că şoricelul s'a mişcat, îl ia cu dânsul în casă.

La semnalul conducătorului: „Motanul a plecat!" jocul continuă din nou.

Regulile jocului:

1. Şoarecii au voie să se miste atunci când motanul se află cu spatele la ei şi nu vede că ei sunt „vii".

2. Motanul rămâne „jucător principal" până când prinde trei şoricei, după care se alege un alt motan dintre şoriceii neprinşi.

Aspecte ale antrenamentului în vederea obținerii și menținerii formei sportive până după terminarea concursurilor și campionatelor

N. Mustață
din serv. Metodico-Științific al C.C.F.S.

Pe zi ce trece, activitatea sportivă în patria noastră capătă o importanță din ce în ce mai mare, lucru ce se reflectă prin grija pe care Partidul și Guvernul o acordă acestei probleme.

După exemplul Uniunii Sovietice și având la bază experiența cadrelor sportive sovietice a început și la noi să se acorde o atenție deosebită problemelor teoriei și metodicii sportive.

Toate problemele legate de activitatea sportivă capătă un fundament științific, prin faptul că pregătirea cadrelor pedagogice cu calificare superioară, se îmbină cu o activitate cât mai completă de cercetări.

Unul din principalele obiective urmărite prin activitatea de cercetări este studierea și fundamentarea științifică a problemelor metodicii antrenamentului sportiv.

Firește că această problemă are un câmp foarte larg legat de alte probleme, a căror rezolvare cere un timp cât mai îndelungat. Totuși diferite probleme pot fi puse și lămurite pentru fiecare în parte, treptat, pe măsura precizării și elaborării lor.

Despre antrenamentul sportiv

Prin antrenament se urmărește ridicarea sistematică a nivelului pregătirii fizice a sportivului, întărirea organismului în vederea eforturilor maxime, dezvoltarea forței, îndemânării, vitezei și rezistenței. Deasemeni un rol important îl are pregătirea morală și de voință care îl orientează just pe sportiv, cerându-i în același timp și folosirea la maximum a forțelor sale, pentru obținerea rezultatului dorit.

Toate aceste părți ale antrenamentului sportvilor, nu trebue înțelese în mod exapindu-se una cu alta, dar și condiționându-se una pe alta. Fiecare din aceste părți, însă, ca și întregul conținut al antrenamentului sportiv trebue să fie în concordanță cu particularitățile caracteristice ale specialității sportive practicate, cu particularitățile fiziologice ale sportivului, cu calificarea sportivilor și cu condițiile concursului așteptat.

Antrenamentul sportiv trebue să se desfășoare în cadrul unui proces pedagogic organizat în care să se urmărească îmbinarea instruirii cu educația. Astfel, antrenamentul în diferitele sale perioade trebue să realizeze în proporții diferite pregătirea fizică generală, pregătirea tehnică și tactică, iar ca un fir roșu trebue să fie străbătut de pregătirea morală și de voință.

Atunci când vorbim despre o tehnică sportivă perfectă, ne gândim desigur la măsura în care ea corespunde sarcinii concrete a activității respective, particularităților individuale ale sportivului și diferitelor condiții de înfăptuire a activității.

S'ar putea afirma că sarcinile unei activități sportive pot rămâne constante. Acest lucru nici nu poate fi însă conceput.

Dependența tehnicii sportive față de nivelul dezvoltării individuale a sportivului și chiar față de starea organismului său, precum și față de condițiile și sarcinile concrete ale activității respective, este lucrul de care trebue să se țină seama neapărat în procesul de pregătire al sportivului. Numai prin îmbinarea tuturor acestor factori și ținând seama de condițiile mediului exterior vom asigura obținerea unor rezultate sportive cât mai valoroase.

Totuși, particularitățile individuale ale sportivilor, nu trebue înțeles în mod exa-

gerat. Această problemă trebue privită sub aspectul modificării sistematice, în treptele următoare ale antrenamentului sportiv, bineînţeles, după ce a fost stabilită la începutul activităţii, conformând-o cu modificările intervenite în dezvoltarea sportivului.

Vedem deci că nu poate să fie vorba de existenţa unor forme în general perfecte ale tehnicii şi de aici decurge necesitatea muncii neîntrerupte de instruire-educaţie pentru perfecţionarea tehnicii, precum şi obligativitatea legării directe a acestei activităţi cu toate celelalte laturi de pregătire (funcţională, morală şi volitivă).

Dar activitatea în vederea însuşirii tehnicii este legată şi de activitatea în scopul pregătirii funcţionale a organismului, în vederea eforturilor maxime. Astfel, pentru a ne putea însuşi şi folosi tehnica, avem nevoie de o perfecţionare a activităţii organelor interne şi a activităţii sistemului nervos.

Trebue să se acorde deasemenea o foarte mare atenţie întăririi speciale a musculaturii. Astfel, dezvoltarea şi perfecţionarea musculaturii trebue să fie făcută în conformitate cu tehnica mişcărilor caracteristice probei respective, precum şi cu acţiunile tactice specifice.

Un gimnast, de exemplu vrea să ajungă la o perfecţiune a executării „giganticei". Pentru învăţarea perfectă a executării acestui element, el va trebui să caute să-şi dezvolte la maximum părţile corpului său (muşchii, organele interne, etc.) care activează în timpul executării elementului.

Rolul cel mai important în atingerea tehnicii celei mai eficace îl are sistemul nervos central care influenţează direct însuşirea tehnicii.

Ţinând seama de aceasta, se poate asigura formarea activităţii complexe coordonate şi ritmice a tuturor organelor şi sistemelor organismului, care să asigure productivitatea maximă a eforturilor cu un consum minim de energie.

Vedem deci, cât de mare este legătura dintre pregătirea tehnică şi funcţională a organismului sportivului. Pentru ca să putem obţine un grad înalt al măestriei sportive, este necesar să asigurăm o justă pregătire sportivă prin îmbinarea pregătirii fizice generale cu cea specială.

Pregătirea fizică generală, este o parte integrantă, organică a antrenamentului sportiv. Numai existând această legătură strânsă între pregătirea fizică generală şi specializare, se poate ajunge, pe de o parte, la creşterea sigură a rezultatelor sportive, iar pe de altă parte, la dobândirea şi menţinerea sănătăţii şi a unei capacităţi de lucru, care să garanteze o înaltă productivitate a muncii şi pregătirea permanentă de luptă în vederea apărării Patriei.

Trebue să fie clar, că pregătirea fizică generală trebue să fie făcută temeinic, deoarece ea stă la baza specializării.

Forma sportivă

Prin „forma sportivă" se înţelege starea de capacitate maximă a organismului, obţinută în procesul antrenamentului, legată de stăpânirea tehnicii şi tacticii sportului respectiv, o intensă dezvoltare a forţei, îndemânării, vitezei şi rezistenţei, precum şi o înaltă pregătire moral-volitivă.

Toate acestea asigură posibilitatea realizării de performanţe sportive înalte.

Calităţile moral-volitive, au un rol însemnat în pregătirea sportivului, în realizarea performanţelor de valoare.

Dacă lipseşte voinţa de victorie, concentrarea, combativitatea, spiritul de răspundere pentru onoarea echipei, nu se poate obţine victoria. Aceasta se poate observa prin faptul că unii sportivi, care au obţinut rezultate excepţionale la antrenamente, nu le pot confirma uneori în concursuri, tocmai din cauză că nu au o pregătire moral-volitivă corespunzătoare.

Maestrul emerit al sportului I. V. Ippolitov, având la bază experienţa proprie şi studiul calităţilor moral-volitive în obţinerea de performanţe valoroase spune printre altele:

„La sfârşitul sezonului 1951, nu reuşeam în nici un fel să înregistrez la antrenamente un rezultat bun în proba de 200 m. lansat. Încercam toate posibilităţile, recurgeam la „materiale superioare de concurs" puneam genţi şi boaieuri uşoare, dar rezultatul se menţinea la 13,3 — 13,4 secunde; nici în ajunul concursurilor dela Bucureşti n'am reuşit să-mi îmbunătăţesc rezultatul". Cu toate acestea la concursuri, cu gândul la răspunderea care stă pe umerii lor, reprezentanţii ţării socialismului, au reuşit să parcurgă 200 m. în 12,6 secunde, rezultat nereuşit niciodată la antrenament.

Pentru a ajunge la forma sportivă trebue să se acorde o mare atenţie dezvoltării calităţilor morale şi de voinţă. Aceasta deoarece antrenamentul sportiv, este în primul rând un proces pedagogic, în care influenţa exerciţiilor asupra sportivului, depinde de

caracterul executării exercițiului și metoda de conducere a lui.

Realizarea tuturor obiectivelor, dintre care nu lipsesc educația politică, ideologică, dezvoltarea intelectului, educarea calităților moral-volitive, depinde în primul rând de măestria pedagogică a antrenorului.

Dorința sportivului de a obține rezultate cât mai valoroase, face să se nască voința pentru atingerea țelului propus.

O justă educație politico-ideologică, înlesnește educarea calităților moral-volitive. Dacă sportivul este astfel educat, în timpul antrenamentelor încât să fie convins că o temeinică pregătire va duce necondiționat la obținerea de performanțe care vor servi gloriei patriei, dacă sportivul e animat de dorința vie de pregătire pentru muncă și apărare, atunci el își va însuși mai ușor tehnica respectivă și va realiza performanțe valoroase în cel mai scurt timp.

Oricâtă voință însă ar avea un sportiv, el nu poate să realizeze ceeace și-a propus, dacă în timpul competiției va fi străbătut de o teamă, dacă va fi neîncrezător în forțele sale.

Încrederea în forțele proprii joacă un mare rol în obținerea rezultatelor sportive valoroase. Dacă de exemplu, un săritor în înălțime, va privi cu neîncredere ștacheta ridicată la o înălțime care marchează, de exemplu, un record, spunându-și în gând: „este imposibil să o sar" sau „ce-ar fi s'o dobor", atunci și rezultatul va fi probabil negativ.

Vedem deci importanța pe care o are pregătirea moral-volitivă a sportivului în vederea completării formei sale sportive.

Forma sportivă se caracterizează printr'o serie întreagă de indicii, printre care, putem considera unul dintre cei mai importanți, performanța sportivă, deoarece ea se obține numai în condițiile unui grad de pregătire înalt.

Un indiciu tipic permanent al formei sportive, este o rapidă adaptare la efort, o mare putere de concentrare, o înaltă capacitate de muncă și deasemeni o rapidă refacere a organismului după efort.

Forma sportivă este o stare care se constată, datorită anumitor simptome.

Senzația de perfectă sănătate, dorința de antrenament în condiții grele, executarea în bune condițiuni a tuturor elementelor tehnice și tactice, îmboldul de a-și scoate la iveală capacitatea în competițiile sportive, dând dovadă de înaltă putere de luptă, toate acestea sunt caracteristice sportivului în formă.

Rolul hotărîtor în termenul de obținere a formei sportive îl joacă metodica și regimul de antrenament, aplicate la fiecare caz în parte. Cei care fac antrenament în tot timpul anului, au nevoie de un termen mai scurt, pentru realizarea unui nivel înalt de antrenament. Un rol foarte important îl are volumul muncii de antrenament și consistența ei.

Sportivul ceh Emil Zatopek, campion olimpic și recordman mondial, pentru a obține recordurile sale valoroase, are nevoie de o foarte mare perseverență și intensitate în antrenamentele sale. Eforturile folosite de el în antrenament sunt foarte mari. El parcurge de pildă distanța de 400 m. de 40 de ori în timpul unui antrenament.

Deasemeni alergătorii sovietici de fond, ale căror performanțe sunt cunoscute în lumea întreagă, folosesc astfel de antrenamente bazate pe eforturi de intensitate foarte mare.

Inainte de participarea la campionatele europene de baschet, baschetbaliștii sovietici s'au antrenat intens, susținând mai întâi 15 jocuri la Moscova și apoi în decurs de 44 de zile, 33 de jocuri în China.

După aceea au concurat cu succes la campionatul Europei. Toate jocurile disputate atât la Moscova cât și în China au constituit o serie de antrenamente foarte folositoare.

Se vede de aici că un mare volum de efort și antrenamente dese, aduc mai repede organismul sportivului în starea specifică formei sportive. Trebue însă să se țină seamă de particularitățile individuale ale celui ce se antrenează.

Din această cauză nu se poate veni cu date precise, care ar putea indica anumite termene de apariție la sportivi a stării formei sportive.

Important este ca antrenamentul să fie astfel planificat, încât forma sportivă să apară, indiferent dacă cu mult sau cu puțin timp înaintea competițiilor și să fie menținută până după terminarea acestora.

O planificare nejustă a antrenamentului duce la neatingerea formei sportive, sau cel mult obținerea foarte târzie.

Organismul poate deveni astfel fie insuficient antrenat, fie supraantrenat. Ca urmare a pierderii formei sportive poate apare o inconstanță a performanțelor sportive în perioada competițională.

In forma sportivă se mai disting şi alte aspecte.

Uneori sportivul face un antrenament aparent sistematic şi nu atinge starea de formă sportivă. Antrenamentul este fixat după metode superficiale, uneori interpretat mecanic fără a urmări adoptarea metodei de antrenament, corespunzător lui.

Printre exemple de această natură citäm:

1. Antrenamentul şi participarea la concursuri, bolnav.

2. Antrenamentul nu corespunde condiţiilor concrete şi stării sportivului printre care:

A. Particularităţi de constituţie.

B. Particularităţi de vârstă şi sex.

C. Transformări intervenite, datorite boalei şi întreruperii antrenamentului.

D. Condiţiile de muncă.

E. Condiţii de alimentare.

Menţinerea formei sportive

O problemă care interesează în mare măsură este problema menţinerii formei sportive. Aceasta deoarece se întâmplă ca forma sportivă să se piardă mai repede decât erau prevederile.

Pierderea ei, de cele mai multe ori, este cauzată de o nejustă planificare a antrenamentului şi de folosirea metodelor slabe de antrenament.

Odată cu obţinerea formei sportive, trebue să se acorde atenţie deosebită menţinerii ei.

I. V. Ippolitov maestru emerit al sportului din U.R.S.S., în legătură cu felul în care reuşeşte să intre în formă şi să o menţină spune următoarele:

„In primul rând îmi alcătuesc antrenamentul pe baza rezistenţei generale a organismului, dezvoltată prin pregătirea fizică multilaterală din cursul iernii şi primăverii, ceeace reprezintă perioada pregătitoare. Practic schiul şi patinajul, gimnastica, halterele şi jocurile sportive. Apoi analizez după chinograme antrenamentele şi concursurile precedente, aduc corectări şi alcătuesc planul de antrenament pentru perioada fundamentală pe pistă.

Dacă nu reuşesc să obţin rezultatele propuse, măresc efortul şi dimpotrivă dacă înregistrez aceste rezultate, reduc efortul de antrenament.

Pentru dobândirea unei forme sportive constante şi a rezultatelor superioare, efortul general la antrenamente, trebue mărit treptat.

Pe lângă antrenamentele de pistă, caut să includ în şedinţe mersul, alergarea, înnotul.

In perioada concursurilor, odihna are o mare însemnătate pentru menţinerea formei sportive ameliorate".

In ceeace priveşte antrenamentul, trebue să ne oprim puţin asupra fenomenelor de oboseală şi supraantrenament.

Se ştie că orice activitate produce o senzaţie de oboseală care înseamnă indiciul scăderii capacităţii de lucru.

Ţinând seama de acest lucru, antrenamentul trebue să se desfăşoare în condiţii care să asigure menţinerea unei capacităţi de lucru îndelungată. Dacă se va căuta ca antrenamentele să varieze între ele, fie prin locul de antrenament, fie prin mijloace, dacă ele nu vor fi prea uniforme, dacă vor fi cât mai atrăgătoare, atunci, într'o oarecare măsură vor fi evitate cazurile de oboseală la sportivi în urma antrenamentelor.

E bine ca antrenamentul să se încheie în aşa fel încât sportivul să simtă dorinţa de a mai continua.

Dacă un antrenament îndelungat este executat cu eforturi mari, fără pauze pentru odihnă şi restabilirea forţelor, atunci se ajunge la surmenaj.

Dacă este vorba de un surmenaj care nu a influenţat decât asupra musculaturii, este de ajuns un repaus de 4 — 6 zile, după care se lichidează complet această stare. Când însă această stare se datoreşte încordării prea mari a sistemului nervos în timpul antrenamentelor îndelungate, atunci este vorba de un surmenaj al sistemului nervos, care corespunde unei crize de supraantrenament.

Apariţia supraantrenamentului este semnalată prin anumite simptome printre care putem întâlni şi „scăderea dorinţei de antrenament". Totuşi nu întotdeauna acest indiciu poate fi considerat fără discuţie, simptom al supraantrenamentului. De multe ori scăderea dorinţei de antrenament mai poate fi cauzată şi de alte motive ca de exemplu, somn agitat, nerespectarea regimului obişnuit, etc.

Deaceea dacă după o încălzire destul de intensă (până la transpiraţie) sportivul nu simte nevoia de a reîncepe antrenamentul, atunci cu adevărat este vorba de supraantrenament. In acest caz este nevoie de o

întrerupere a antrenamentului de 1-2 săptămâni.

Când sportivul care a suportat o criză de supraantrenament recapătă dorința de a se antrena, el va putea reîncepe antrenamentul cu regularitate, numai după consultarea medicului. Antrenamentul nu trebue reluat cu eforturi care să crească treptat.

El poate fi reluat la un nivel destul de ridicat și uneori la un nivel maxim. Uneori se întâmplă ca după o lună de repaus activ, unii sportivi să obțină rezultate dintre cele mai valoroase.

★

După ce am văzut, fie în mare, fie mai amănunțit unele aspecte ale antrenamentului sportiv, până la ajungerea la forma sportivă, să vedem acum care trebue să fie preocupările și în ce trebue să conste pregătirile sportivului înainte și în timpul concursului.

Pentru a se prezenta cu succes la concursuri, sportivul s'a antrenat cu intensitate diferită (în funcție de perioada de antrenament) în decurs de mai multe luni. Alcătuirea antrenamentului din zilele din preajma concursului, are însă o importanță foarte mare pentru comportarea pe care va urma să o aibă sportivul.

Astfel, este necesară o scădere a intensității antrenamentului cu câteva zile înainte de concurs. Ultimul antrenament „tare" trebue să aibă loc atunci, adică la data când se începe scăderea antrenamentului (această dată depinde de sport — în atletism în general cu 10 zile înainte).

Sarcina principală a antrenamentelor începând dela această dată și până la concurs constă în menținerea gradului de antrenament la nivelul atins și tot în acest timp se face și acumularea energiei nervoase și fizice.

Durata de repaus dela antrenament depinde de sport, de metoda antrenamentului, vârsta, gradul de antrenament al sportivului, regimul de viață, etc.

Dacă se întrebuințează metoda antrenamentelor dese executate cu eforturi reduse, atunci durata repausului va fi mai mică. Dacă antrenamentele sunt mai rare, însă cu intensitate mare, atunci repausul se mărește.

Gradul de antrenament însă, este cel mai important factor care influențează asupra necesității odihnei. Cu cât sportivul este mai bine pregătit cu atât el va avea nevoie de mai puțină odihnă înaintea concursului (cu excepția cazurilor provocate de condițiile de alimentație, regim și altele).

Pe baza datelor de autocontrol, încercând diferite durate de repaus și făcând toate observațiile într'un jurnal al său, sportivul va putea singur să-și găsească cel mai bun interval de repaus necesar înaintea concursului, care însă bineînțeles va varia și de acum înainte, datorită, fie creșterii gradului de antrenament, fie modificării metodei de antrenament, precum și din alte cauze.

Este foarte greșit a se schimba modul de viață obișnuit al sportivului și mai ales regimul alimentar, deoarece se pot produce chiar anumite turburări în tubul digestiv, slăbind capacitatea de lucru a organismului.

In perioada concursurilor și mai ales în drum spre competițiile finale, trebue să se acorde o atenție foarte mare lichidării unor lipsuri tehnice și tactice, care au fost observate în timpul concursurilor. Bineînțeles este vorba de lipsuri mici, a căror existență totuși influențează asupra rezultatelor, lipsuri care se pot remedia destul de ușor.

Deasemeni, lucrul asupra căruia trebue să se insiste în perioada concursurilor și în special în concursurile finale, este aprecierea cât mai justă a repausului și în cazul în care distanța dela un concurs la altul este mai mare.

Ținând seama de o serie de indicații care au fost arătate aici, credem că într'o oarecare măsură se va ajunge la o îmbunătățire a muncii noastre și deci la o ridicare a nivelului performanțelor sportivilor noștri, mai ales că ele au la bază date întărite de cercetări ale oamenilor de știință din domeniul activității sportive sovietice și experiențe ale sportivilor de frunte sovietici.

Igiena bazelor sportive

Conf. Dr. **Rapoţescu Silviu**
Lector Dr. **Niţu Petre**
dela Institutul de Cultură Fizică

Igiena, ca ramură a ştiinţelor medicale, stabileşte condiţiile pentru păstrarea şi întărirea sănătăţii individului şi a colectivităţii, studiind influenţa diverşilor factori ai mediului şi răspunsurile organismului, indicând măsurile active pentru îmbunătăţirea lor.

Mişcarea, sub formă de exerciţii fizice practicată sub influenţa factorilor naturali de mediu — aer, apă, soare, — este principala formă de activitate pentru îmbunătăţirea sănătăţii.

Practicarea în massă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor impune condiţii de mediu, care să respecte principiile igienice, adică fixează condiţii igienice bazelor sportive.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din Iunie 1949, asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi a sportului, trasează printre altele şi sarcina de a se îngriji de amenajarea şi utilarea terenurilor de sport, iar Hotărîrea Consiliului de Miniştri din Ianuarie 1950 stabileşte că nu se pot folosi terenurile, sălile şi instalaţiile sportive decât pentru scopurile pentru care sunt destinate.

Volumul şi ritmul dezvoltării activităţii sportive din ţara noastră cere o intensificare a acţiunii pentru amenajarea şi construirea bazelor complexe sportive şi aplicarea normelor igienice. Aceasta ca o traducere în viaţă a legii economice fundamentale a socialismului: asigurarea satisfacerii maximale a nevoilor materiale şi culturale mereu crescânde ale întregii societăţi.

Această activitate trebue să tindă la realizarea condiţiilor materiale necesare practicii sportive multilaterale a colectivităţilor organizate de tip socialist, din centrele regionale şi raionale, combinate industriale, întreprinderi, şcoli, etc.

Principiile pavloviste arată că pe lângă condiţiile de antrenament un rol important are influenţa mediului asupra organismului, asupra capacităţii de muncă a jucătorului şi randamentului pe care-l poate da acesta.

Cercetările lui I. P. Pavlov au stabilit următoarele principale legi fiziologice: influenţa reciprocă dintre mediu şi organism, interdependenţa organelor diferite ce nu pot fi considerate izolat şi rolul conducător al scoarţei cerebrale asupra întregii activităţi conştiente sau inconştiente a omului.

Baza sportivă este mediul amenajat sau construit, care are influenţă asupra organismului sportivilor în timpul antrenamentelor şi competiţiilor. Pentru ca exerciţiile fizice şi sporturile să folosească sportivilor, îmbunătăţindu-le sănătatea şi pregătindu-i pentru muncă şi apărare şi pentru atingerea performanţelor, ele trebue să îndeplinească, pe lângă condiţiile tehnice şi pe cele igienice, adică acele condiţii care păstrează şi chiar îmbunătăţesc starea sănătăţii sportivului.

Medicul sportiv trebue să se ocupe zilnic de întreţinerea şi îmbunătăţirea condiţiilor igienico-sanitare ale bazelor sportive, clădiri, terenuri, vecinătăţi, inventar, etc. In această muncă e ajutat de către profesorul de educaţie fizică, antrenor sau instructor sportiv, precum şi de către massa de sportivi însăşi.

Controlul sanitar al bazei sportive este în sarcina serviciului medico-sportiv al teritoriului bazei sportive şi este preliminar şi periodic. Prin controlul sanitar preliminar se înţelege autorizarea sanitară a diferitelor proiecte de planuri ale amenajărilor şi construcţiilor de utilitate sportivă.

Normele igienico-sanitare privind construirea şi amenajarea bazelor sportive trebue să primeze în scopul de a crea baze tot mai bune, mai igienice şi mai utile. In afară de amplasarea şi de dimensiunile reglementare ale sălilor, terenurilor, anexelor

şi instalaţiilor sportive, sanitare şi sociale, se ţine seama de modul lor de aranjare unele faţă de altele, faţă de punctele cardinale, de vânturile dominante, etc. Pentru a realiza aceasta încă dela proiectare, trebue să fie o strânsă colaborare între cadrele ce se ocupă cu mişcarea de cultură fizică şi medicii sportivi şi igienişti.

La construirea unei baze sportive nu este indiferentă circulaţia sportivilor în incinta bazei, dela sosire până la plecare şi nici circuitul spectatorilor pentru bazele sportive cu acces public. Deasemeni se ţine seama de vecinătăţile din jurul bazei, ca: instituţii, şcoli, muzee, întreprinderi, fabrici, de căile de comunicaţii, de depozitele de gunoaie, de şoselele cu mare trafic, de căile ferate, ca şi de distanţa de colectivitatea ce o deserveşte, etc. Cu alte cuvinte trebue să se integreze în planul de sistematizare şi dezvoltare a localităţii, iar construcţiile şi amenajările sportive trebue să îndeplinească toate condiţiile sanitare impuse de principiile igienice.

Proiectul construcţiilor sportive trebue să cuprindă şi clădirile sportive auxiliare ca: vestiare, duşuri, cabinet medico-sportiv, săli de masaj, depozite de materiale şi echipamente sportive, closete, locuinţe pentru personalul de îngrijire, birouri pentru personalul administrativ al bazei şi pentru instructori şi antrenori.

In proiect trebue prevăzute elementele tehnico-sanitare ale construcţiilor sportive: încălzirea, iluminarea, ventilaţia, izolarea de sgomote şi trepidaţii, instalaţie de apă potabilă, canalizare, etc.

Supravegherea îndeplinirii tehnice a proiectului de construcţii a bazelor sportive trebue făcută minuţios pentru a nu permite nici o abatere dela realizarea tuturor principiilor tehnice şi sanitare.

La terminarea lucrărilor de construcţie, baza sportivă trebue preluată de o comisie specială, compusă din reprezentanţii tehnici ai C.C.F.S.-ului, reprezentanţii întreprinderii, instituţiei sau asociaţiei sportive, pe care o deserveşte şi medicul cu grija de igienă comunală al raionului respectiv, împuternicit de Inspecţia Sanitară de Stat. In urma concluziilor Inspecţiei Sanitare de Stat şi a medicului sportiv, baza sportivă este omologată de organele Ministerului Sănătăţii, care permite funcţionarea în baza unei autorizaţii sanitare.

La începerea fiecărui sezon, baza sportivă va fi controlată de către medicul secţiei de igienă comunală a raionului care după ce constată că toate normele igienico-sanitare sunt îndeplinite, eliberează autorizaţia de funcţionare pe anul respectiv (Regulamentul medico-sportiv, art. 11).

Controlul sanitar periodic al bazei se efectuează de medicii sportivi şi igienişti în timpul sezonului sportiv.

Pentru aceasta, administraţia fiecărei construcţii sportive va avea un registru sanitar special, unde se vor înregistra rezultatele controlului sanitar şi măsurile de îndreptare cerute de medici, în cazul că aceştia vor constata că locurile care servesc pentru practicarea sporturilor nu sunt întreţinute în ordine şi curăţenie, sau că ele necesită îmbunătăţiri.

Profesorii de educaţie fizică, antrenorii şi instructorii sportivi trebue să cunoască toate măsurile stabilite de organele sanitare şi să contribue la îndeplinirea lor.

Amenajarea zonelor verzi are o deosebită importanţă. Ele opresc praful, fumul, gazele, vânturile dominante, oxigenează aerul, oferă peisagii plăcute şi odihnitoare.

Inventarului sportiv trebue să i se acorde importanţa cuvenită. El trebue să fie de bună calitate, să corespundă dimensiunilor şi formelor prevăzute în regulamentul sportiv respectiv, să fie întreţinut în bună stare, să nu aibă crăpături, ştirbituri sau părţi care pot pricinui traumatisme, să fie croit pe măsura sportivilor, curat întreţinut şi potrivit anotimpului.

Regulile de igienă ale bazei sportive cât şi cele de igienă individuală ale sportivului, adică regulamentul sanitar interior de întreţinere şi funcţionare, trebue afişat la locurile de adunare ale sportivilor.

Educatorii, instructorii, antrenorii, arbitrii şi sportivii au obligaţia de a-l prelucra, a-l aplica şi a-l controla, ca el să trăiască şi să nu fie o hârtie îngălbenită într'o ramă sau dosar.

★

Principalele construcţii sportive sunt sălile de gimnastică, de jocuri şi terenurile de sport, cărora trebue să li se acorde importanţa cuvenită privind respectarea condiţiilor de igienă.

Ca lucrul sportivilor la sală să se desfăşoare în mod igienic este necesar un spaţiu cu aer curat, cu temperatura + 14 — + 16° C. fără praf şi fără umiditate mare, totul întreţinut într'o stare de severă curăţenie, cu

o bună luminozitate; se va evita totuşi o lumină solară prea puternică.

Pentru aceasta este necesar să se aibă în vedere următoarele:

Sala de gimnastică şi sporturi va fi folosită ca atare, ea neputând fi folosită ca sală de spectacol, depozit, etc., chiar în timpul când nu există activitate sportivă.

Se va căuta ca sala să nu fie aşezată în imediata apropiere a fabricilor sau a arterelor mari de circulaţie, iar în caz că acest lucru nu poate fi evitat se vor construi pereţi groşi, izolanţi şi va fi apărată de o zonă de plantaţii verzi.

La fixarea dimensiunilor sălii, e bine să se ţină seama de numărul sportivilor — minimum 4 m.p. pentru gimnast şi 2 m.p. pentru spectator precum şi de cerinţele specifice regulilor jocurilor sportive. Proporţia între lungimea şi lăţimea sălii să fie în raport de 2 la 1, iar înălţimea minimă 5 m.

Podeaua trebue să fie întotdeauna netedă, fără crăpături, curăţată dar nu lunecoasă şi confecţionată dintr'un material care să nu permită depozitarea prafului şi care să fie suficient de elastic, de preferinţă grinzi de lemn, de esenţă moale.

Dacă posibilităţile permit, podeaua poate fi acoperită cu cauciuc sau plută presată.

Pereţi sălii trebue să fie netezi, fără ieşituri, căptuşiţi până la înălţimea de 1,50 — 2 m. cu scânduri, vopsite în ulei, sau uleiaţi pentru a se putea spăla cu apă, periodic.

Peretele situat deasupra acestei înălţimi trebue să fie de culoare deschisă, de preferinţă alb şi neuleiat, pentru a contribui la ventilaţia sălii.

E de dorit ca ferestrele să fie aşezate în partea de sus a pereţilor şi în aşa fel încât sala să fie bine luminată în timpul zilei, fără însă ca soarele să bată în ochii executanţilor. Dimensiunile ferestrelor sunt calculate plecând dela raportul dintre suprafaţa ferestrelor şi a podelei, care nu poate să fie mai mic de 1/5, de preferinţă 1/3 — 1/4, aşezate în jurul unui ax care să permită deschiderea de jos.

Dacă pe lângă sală se mai găsesc şi alte încăperi, ferestrele sălii trebue să fie orientate spre Sud, Sud-Est sau Sud-Vest.

Iluminatul artificial va căuta să realizeze o luminozitate indirectă, uniformă, difuză şi cu o intensitate de 40-50 luxi pe 1 m.p. de podea.

Incălzirea va fi de preferinţă centrală, prin radiatoare care dau o căldură uniformă şi reglabilă. Când nu este posibilă această instalaţie, se preferă sobele de teracotă, iar focul va fi făcut şi alimentat din afara sălii de gimnastică.

Ventilaţia va fi astfel calculată să nu producă curenţi de aer cu viteză mai mare de 6 m./secundă. Sunt de preferat instalaţiile de aer condiţionat. In lipsa lor, ventilaţia trebue să asigure aerisirea întregii încăperi în 10-15 minute.

Este de recomandat, a se lăsa ferestrele de aceeaşi parte a sălii deschise în timpul exerciţiilor, mai ales în anotimpul călduros.

Sala de gimnastică este prevăzută cu un număr de încăperi accesorii, dintre care unele obligatorii iar altele facultative.

Incăperile accesorii obligatorii sunt:

a. **Vestiare** separate pentru bărbaţi şi pentru femei, înzestrate cu dulapuri, având cuiere în interior, de preferinţă dulapuri de metal, pentru fiecare executant.

Ele vor fi amenajate în vecinătatea sălilor. Suprafaţa vestiarelor se calculează 1 m.p. de sportiv. Podeaua va fi din material care se poate spăla: raportul suprafeţei ferestrelor faţă de cea a podelei egal 1/8; temperatura + 15°; pereţii vor fi vopsiţi în ulei până la 1,80 m. de podea.

b. **Instalaţii de duş,** separate pentru bărbaţi şi femei, vor fi calculate un duş la 8-10 sportivi. Podeaua va fi făcută din material uşor de spălat şi va fi prevăzută cu grătare de lemn şi sifon de scurgere.

c. **Cabinetul medico-sportiv,** va fi aşezat într'o încăpere specială cu o suprafaţă minimă de 9 m. p. El va avea o sală de aşteptare mobilată cu o canapea, 2 scaune, o masă cu sertare, un dulap cu medicamente, o trusă de prim ajutor şi bănci pentru aşteptare.

d. **Closetele,** pentru bărbaţi şi femei — se amenajează în apropierea vestiarelor, socotindu-se un scaun pentru 2-5 sportivi. Pardoseala va fi din mozaic sau ciment.

Trebue să se găsească apă de băut în condiţiuni igienice: cişmele sistem artezian sau cişmele obişnuite, cu pahare de hârtie, care se aruncă în coş, după întrebuinţare.

Incăperile accesorii facultative sunt sălile anexe speciale: pentru box, lupte, ridicarea greutăţilor, etc. In lipsa lor se pot amenaja utilajele necesare în sala de gimnastică sau jocuri.

★

Amenajarea stadioanelor şi a terenurilor sportive se face pe un loc uscat, departe de drumuri prăfuite, de întreprinderi industriale, care impurifică aerul, în funcţie de zona de

protecţie sanitară a acestora. Cel puţin 1/6 din suprafaţa destinată stadionului sau terenului sportiv se utilizează pentru plantaţii verzi.

Terenurile sportive sunt amplasate cu axa mare pe direcţia Nord-Sud.

Capacitatea stadionului sau a terenului sportiv se stabileşte calculându-se 2 m. de sportiv.

Pentru terenul de fotbal şi rugbi, solul trebue să absoarbă repede apa. Suprafaţa terenului trebue să fie netedă, lipsită de pietre, sticle, tablă, etc., acoperită cu iarbă moale, deasă şi tunsă.

Toate obiectele tari ca: stâlpi, bănci, palisade, etc. trebue să se găsească la cel puţin 4 m. de liniile frontale şi cel puţin 2 m. de cele laterale.

Stratul superficial al terenului de tenis, baschet sau volei este alcătuit dintr'un amestec special compact, compus din argilă, nisip şi reziduri din materiale de construcţie care nu produc praf şi dau o anumită elasticitate.

Pista de alergare trebue să fie netedă, bine bătătorită. Avându-se în vedere inerţia sportivului după alergare, pista dreaptă se continuă cu încă cel puţin 15 m. dela locul de sosire. Pentru a nu face gropi pe pistă, plecarea în alergările de viteză trebue să se dea din start blocuri.

Obstacolele se amenajează în aşa fel, încât să excludă posibilitatea accidentelor.

Pentru sărituri se amenajează o groapă de dimensiuni reglementare, umplute cu nisip amestecat cu rumeguş de lemn.

Inainte de sărituri, nisipul este răscolit cu lopata şi apoi nivelat cu grebla.

Locul pentru aruncarea grenadei, suliţei, ciocanului, discului este repartizat pe terenuri speciale sau este amenajat, în partea de nord sau de sud a terenului de fotbal.

La amenajarea terenului pentru aruncări, trebue să se prevadă măsuri care să ferească pe spectatori şi pe sportivi de obiectele aruncate. Deaceea locul destinat aruncării ciocanului este înconjurat de trei părţi cu o reţea de sârmă.

Stadioanele şi terenurile sportive trebue sa aibă încăperi auxiliare: vestiare, garderoabe, camere pentru păstrarea inventarului sportiv, duşuri, closete, etc.

★

Pe baza acestor sumare indicaţii vom căuta să exemplificăm unele aspecte igienice şi neigienice ale bazelor noastre. Ele sunt făcute pe baza chestionarelor monografice completate de studenţii Institutului de Cultură Fizică în timpul practicii pedagogice din anul acesta.

Urmare a Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. bazele sportive Stadionul Republicii, Dinamo, Locomotiva C.F.R. Giuleşti, baza sportivă a Asociaţiei Flacăra din oraşul Ploeşti, baza sportivă a Uzinelor Sovromtractor din Oraşul Stalin şi multe altele au fost reamenajate sau construite în condiţii tehnice şi igienice bune.

Mai sunt încă unele baze sportive care nu îndeplinesc condiţiile necesare. Intreprinderea metalo-chimică Phönix din Baia-Mare, are un teren sportiv la o depărtare insuficientă de uzină. Aerul e impurificat cu plumb, gaze, acizi, aduşi de vânt. In timpul antrenamentului respiraţia devine mai activă şi sportivii inhalează cantităţi mari de emanaţii toxice, provenite dela această uzină.

Orientarea terenului este bună dela nord la sud. Terenul este plat, dar negazonat, ceeace face ca pe vreme uscată să prezinte praf, iritând căile respiratorii, iar când plouă, noroi, punând în pericol de alunecare şi accidente.

Pista e din sgură neagră, nu e bine bătătorită şi prezintă pericol de accidente. Gropile de sărituri sunt neîngrijite şi umplute cu nisip amestecat cu pământ. Ca anexe are o cameră pentru vestiar şi o cameră pentru duşuri, neseparate pe sexe şi insuficiente pentru nevoile sportivilor. W. C. e construit din scândură. El are două cabine, neîngrijite şi insuficiente. Pe una din laturile lungi se află o tribună de lemn acoperită, renovată de curând.

Terenul de fotbal are posibilitatea să fie stropit, dar nu se stropeşte de câte ori este nevoie, organizatorul, antrenorul şi medicul sportiv, nedând atenţia cuvenită îngrijirii terenului.

Colectivele nu sunt planificate pentru antrenamente şi din această cauză de multe ori este aglomeraţie şi desordine pe teren, lucruri care pot da naştere la incidente şi accidente.

In apropierea terenului de fotbal se găseşte un teren de tenis, care este bine îngrijit şi 2 terenuri de volei, care sunt mai puţin îngrijite. Au însă vestiare şi duşuri suficiente şi bune.

Un alt teren de fotbal din Baia Mare e situat la poalele dealurilor, în apropierea unui parc mare, având condiţii de microclimat foarte bune.

In curtea şi în apropierea liceului este o pistă circulară, teren de baschet, de volei şi o sală de gimnastică.

Sala de gimnastică are duşumea din scânduri bine încheiate, refăcută de curând; ferestrele sălii de gimnastică sunt dispuse pe o singură latură şi respectă raportul de 1/4 din suprafaţa podelei, asigurând o bună luminozitate naturală. Lumina artificială este însă insuficientă. Sala nu e menţinută în stare de curăţenie. La antrenamente este desordine din cauza lipsei de disciplină a unor sportivi, a lipsei de organizare şi autoritate din partea unor antrenori. Incălzitul sălii se face defectuos. Soba produce fum şi murdărie. Vestiarele sunt insuficiente şi nu sunt împărţite pe sexe. Duşurile nu funcţionează în mod regulat, iar când funcţionează nu au apă caldă suficientă. Closetele sunt insuficiente şi neîngrijite. Curăţenia sălii se face în mod sporadic şi insuficient.

In oraşul Haţeg, terenul sportiv este folosit odată pe săptămână pentru târgul de vite. Lucrul acesta îl impurifică şi creează pericolul de a îmbolnăvi sportivii de tetanos.

Terenul sportiv din oraşul Măcin, este constituit dintr'un teren de fotbal neîngrădit, negazonat, cu neregularităţi şi murdărit de vitele mari în trecere spre păscut. Nu are amenajată pista G.M.A. şi nu prezintă nici un fel de anexe sanitare.

Terenul sportiv din Râmnicul-Sărat, amplasat lângă drumul cu circulaţie mare spre gară, pe care se ridică mult praf, e orientat just, dela nord la sud. Terenul e argilos, neregulat, negazonat, neîngrijit, cu praf. Prezintă porţiuni bătătorite din cauza diferitelor poteci ce-l traversează şi a vitelor care sunt aduse la păscut împrejurul terenului. A existat o pistă pentru cursa cu obstacole, care s'a distrus. Gropile de sărituri sunt neîngrijite şi cu nisip puţin. Aruncările se fac fără a se lua măsuri de asigurare.

Sala de gimnastică a şcolii elementare Râmnicul-Sărat din apropierea terenului sportiv este igrasioasă.

Duşumeaua este putredă şi murdar întreţinută, zugrăveala pereţilor coşcovită. Ferestrele insuficiente. Lumina naturală insuficientă, lumina artificială foarte slabă, ventilaţia insuficientă. Intrarea se face direct din stradă, cu încălţămintea de stradă. Nu are vestiare, duşuri şi nici un mijloc de încălzire. Inventarul neîngrijit şi necorespunzător, inele de fier care alunecă, cal fără piele, cadrul şi scările deteriorate, salteaua murdară, deşi e nouă. Curăţenia se face în mod neregulat şi insuficient. In urma iniţiativei grupei de studenţi J.C.F., care au făcut practica pedagogică, în colaborare cu colectivul sportiv Progresul şi C.C.F.S.-ul local, s'a executat curăţirea şi nivelarea terenului sportiv, s'a reparat împrejmuirea, s'a asigurat paza, iar la sala de gimnastică s'au luat măsuri pentru repararea duşumelei şi întreţinerea în condiţii igienice a sălii şi materialului sportiv, făcându-se reparaţiile necesare.

Baza sportivă din localitatea Medgidia care deserveşte asociaţia sportivă „Dunărea", colectivele sportive Nr. 102—104 şi IMUM se compune dintr'un teren de fotbal, un teren de volei şi baschet şi trei terenuri de popice. Această bază este aşezată lângă fabrica IMUM, calea ferată şi în apropiere de terenuri mlăştinoase. Terenul e nisipos, murdar, plin de praf, nenivelat şi negazonat. Nu e înconjurat de zone cu plantaţii verzi, ceeace face ca vânturile să aducă praful. Nu are sursă de apă pe teren pentru stropit şi nici pentru băut. Nu are pistă G.M.A. Atletismul se practică pe un teren viran. Ca anexe, are duşuri puţine, care funcţionează defectuos din cauza lipsei combustibilului şi apei, iar vestiare nu are de loc. Cabinetul medical e ataşat pe lângă întreprindere.

La Tohanul Vechi, stadionul nu are anexele sanitare necesare. Deasemenea bazinul nu are duşurile atât de necesare pentru păstrarea purităţii apei.

Nici la Codlea bazinul nu are duşuri şi closete, ceeace prezintă pericol de îmbolnăvire pentru înnotători.

Baza sportivă din oraşul Sibiu are amplasare bună, la distanţe suficiente de întreprinderile industriale. Iarna terenul serveşte ca patinoar pentru care s'a amenajat luminatul artificial. Terenul este din pământ argilos, negazonat. Nu are pistă de alergări şi nici gropi de sărituri.

Sala de gimnastică ce se găseşte în clădirea din apropierea terenului, îndeplineşte condiţiile igienice cu excepţia lipsei apei calde la duşuri, ceeace face ca acestea să fie folosite foarte rar.

★

In cinstea Festivalului Mondial al Tineretului Democrat, prin avântul creator al maselor şi organizaţiilor sportive s'au amenajat bazele sportive, s'au creat şi desvoltat noi stadioane, săli şi terenuri sportive.

S'au făcut amenajări speciale la bazele sportive din capitală, la Ştrandul Tineretului,

la terenul asociației sportive „Spartac", la velodromul parcului sportiv „Dinamo", la stadionul Republicii, la stadionul „Locomotiva P.T.T.", la stadioanele Giulești, Tineretului, Știința, Belvedere și altele care au fost puse la dispoziția sportivilor noștri și a sportivilor oaspeți la Festival, în vederea antrenamentelor și competițiilor.

La construcția grandiosului Parc de Cultură și sport „23 August" din București, cu marele stadion de 80.000 locuri, lac artificial, turn pentru parașutiști, teatru în aer liber și toate celelalte construcții sportive, au participat numeroase brigăzi voluntare de tineret muncitor și studios.

Avântul sportiv al masselor s'a manifestat pe întreg cuprinsul țării. Astfel orașul Moreni a fost înzestrat cu un nou stadion sportiv cu tribune. In comuna. Beceni a fost amenajat, prin muncă voluntară, un teren sportiv. In comuna Ineu țăranii muncitori și elevii din comună au amenajat prin muncă voluntară un nou teren sportiv, unde se țin jocuri de fotbal, volei și oină. In comuna Stoina s'a amenajat o bază sportivă prevăzută cu terenuri de fotbal și volei, pistă de atletism, aparate de gimnastică, etc.

In întâmpinarea Festivalului, prin munca voluntară a tinerilor țărani muncitori, în frunte cu U.T.M.-iștii, au fost amenajate în mai multe comune din Regiunea Craiova parcuri de odihnă cu bazine de înnot și terenuri de sport.

In Regiunea Ploești prin munca voluntară a tinerilor muncitori și țărani, în frunte cu U.T.M.-iștii, au fost amenajate 20 parcuri de odihnă și 97 terenuri sportive.

Deasemeni Sfaturile Populare au amenajat numeroase terenuri sportive, parcuri și solarii în Regiunea Stalin, Bârlad, Constanța, Cluj, etc.

Prin grija Guvernului și a Partidului, oamenii muncii sunt trimiși să-și petreacă concediul de odihnă în minunatele stațiuni de cură și odihnă din țară. Aici se realizează odihna activă a sportivului, pentru care s'au făcut lucrări de renovare a vilelor, de amenajare a parcurilor și terenurilor sportive. Astfel la Sovata, s'au creat parcuri, grădini, alei, terenuri de sport. S'au organizat excursii, concursuri de șah, volei, baschet, tenis de masă, popice, etc.

La Vatra Dornei oamenii muncii veniți la odihnă au la dispoziție o sală de sport, un teren de volei, unul de baschet și unul de tenis.

La Predeal au la dispoziție o nouă sală de sport și un nou teren de volei.

La Lipova, s'a amenajat terenul de fotbal și de volei.

La stațiunile de cură și odihnă, începând din anul acesta, s'a prevăzut și cultura fizică medicală pe lângă activitatea sportivă obișnuită.

Lucrările de pregătire pentru cel de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului pentru pace și prietenie, au constituit un factor mobilizator cum nu s'a mai întâlnit vreodată în țara noastră realizându-se sute de baze sportive — având principiile igienice.

★

Din cele câteva exemple date, s'a văzut însă, că nu peste tot se respectă principiile igienice de construcție a bazelor sportive.

La planificarea și construcția diferitelor baze sportive nu se cere întotdeauna și autorizația serviciului medico-sportiv teritorial și a serviciului de igienă comunală.

Principiile igienice de construcție și funcționare a bazelor sportive trebue să fie cunoscute de organele C.C.F.S., controlate și aplicate de către constructori, profesori de educație fizică, antrenori, instructori, medici sportivi și de însăși massa sportivilor.

Elanul sportiv creator al masselor trebue să fie dirijat în mod științific în privința aplicării principiilor tehnice și igienice la construirea și amenajarea bazelor sportive.

Unele cadre sportive, profesori, antrenori, instructori și medici sportivi, nu cunosc regulamentul medico-sportiv cu privire la controlul mediului de practică sportivă, sau chiar dacă cunosc principiile igienice, nu le aplică cu strictețe, minimalizându-le importanța.

Pentru cele câteva baze sportive, moștenite dela burghezie, la construcția cărora nu s'a ținut seama de condițiile igienico-sanitare, factorii responsabili de astăzi trebue să ia **măsurile de corectare**, a deficiențelor de ordin sanitar.

★

Construirea bazelor sportive noi se face în diferite etape, planificate pe mai mulți ani, în raport cu condițiile materiale. Trebue însă dela început stabilit planul complect al întregii baze, cu terenuri, săli, anexe igienico-sanitare, etc., care se va realiza în etape planificate.

Nu trebue lăsată numai în grija constructorului amenajarea bazei sportive; la realizarea ei, profesorii de educație fizică, antre-

norii, instructorii şi medicii sportivi trebue să ducă o muncă susţinută pentru îndeplinirea condiţiilor de igienă.

Terenurile sportive folosite încă pentru oboare de vite săptămânale sau pe care mai pasc vitele, constitue un pericol serios de îmbolnăvire pentru sportivi. Aplicarea dispoziţiilor cu privire la interzicerea utilizării bazelor sportive pentru alte scopuri (târguri de vite, depozite, serbări, etc.) trebue să devină realitate.

Alegerea, orientarea şi amenajarea pistelor G.M.A. şi a terenurilor sportive trebue făcută în aşa fel, încât soarele şi vântul, să nu bată în faţă pentru a nu împiedica pe jucători.

Pentru aceasta orientarea terenurilor se face dela nord la sud, ţinându-se seama şi de orientarea vântului dominant.

Sălile şi terenurile pentru pregătirea cadrelor de conducători sportivi — profesori, antrenori, instructori, organizatori — trebue amenajate în aşa fel încât să constitue exemple bune de respectare atât a condiţiilor tehnice cât şi a principiilor igienice. Modelul trebue să şi-l amintească permanent şi să caute să-l reproducă la locul de muncă.

Sgomotele mari provenite din cauza amplasării bazei sportive în vecinătatea unei artere de comunicaţii prea frecventată şi iluminatul insuficient sau prea puternic devin inhibitoare pentru sistemul nervos central şi contribue la grăbirea apariţiei senzaţiei de oboseală.

Terenurile de jocuri (volei, baschet) amenajate pe locurile unde au fost case bombardate şi dărâmate, situate între clădiri înalte, fără soare, fără posibilitatea de mărire a bazei şi de dotare a ei cu anexe, vestiare, duşuri, nu îndeplinesc condiţiile igienice şi în plus pot provoca traumatisme prin duritatea lor.

La bazele sportive acoperite şi neacoperite e nevoie de determinarea condiţiilor de mediu, adică a microclimatului, pentru a putea cerceta influenţa mediului extern asupra organismului în timpul antrenamentelor şi întrecerilor sportive.

Pentru determinarea condiţiilor de mediu este necesar să se creeze laboratoare speciale pentru cercetarea acestui mediu de practică a sporturilor, pe lângă Institutul de Cultură Fizică şi pe lângă Centrele medicale de cultură fizică.

Considerăm necesar introducerea obligatorie în pregătirea tuturor cadrelor sportive a capitolului „Construcţia bazelor sportive şi igiena construcţiilor şi a întreţinerii lor".

Este necesar ca la sistematizarea localităţilor, a centrelor industriale, la construirea noilor întreprinderi sau reamenajarea celor existente, să se prevadă spaţiile necesare pentru dezvoltarea bazelor sportive complexe, cu respectarea principiilor tehnice şi igienice.

Deasemenea este necesar ca gospodăriile agricole colective, gospodăriile agricole de stat, staţiile de maşini şi tractoare, Sfaturile Populare Comunale, să rezerve spaţiile necesare amenajării parcurilor de cultură şi odihnă în care să fie cuprinsă şi baza sportivă complexă.

Vestiarele şi duşurile pot constitui o sursă de transmitere a bolilor infecţioase şi parazitare, dacă ele nu constitue un adevărat triaj epidemic şi totodată tampon împotriva impurificării sălilor sportive, iar pentru aceasta anexele trebue luminate, însorite, ventilate, întreţinute igienic, desinfectate şi desinsectizate.

Se impune o acţiune susţinută de cercetarea condiţiilor igienice ale tuturor bazelor sportive existente din întreaga ţară, printr'un recensământ al condiţiilor sanitare minime.

Completarea tuturor regulamentelor pe ramuri sportive cu un capitol special privind igiena construcţiilor, a locului de antrenament şi a competiţiilor, poate fi o măsură care să răspândească în massă principiile igienice.

Fiecare sală sau teren sportiv trebue să aibă un regulament interior de funcţionare, prelucrat periodic sportivilor şi afişat în mod vizibil.

Organizarea întrecerilor de motociclism din Iunie 1953 în jurul Arcului de Triumf din Bucureşti, în imediata vecinătate a 3 spitale de copii şi multe aşezăminte pentru copii sub vârsta de 7 ani, unde se aplică terapia prin somn, cel mai modern tratament ştiinţific sovietic, constitue un exemplu de lipsă de orientare în alegerea traseului.

Amplasarea bazelor sportive în locuri fără sgomot, în parcurile de cultură şi odihnă activă constitue pentru oamenii muncii o recreaţie a scoarţei cerebrale, faţă de sgomotul locului de muncă şi dacă sunt construite respectând condiţiile de igienă ele asigură mediul prielnic pentru îmbunătăţirea sănătăţii şi a performanţelor.

Alimentația în sport*)

de Profesor Dr. E. Crăciun
dela I. M. F. București

Noțiuni Generale

Pătrunderea sportului în massele de tineret și oameni ai muncii, contribue la întărirea sănătății lor, la dezvoltarea personalității omului de tip nou, constructor al socialismului.

Capacitatea de efort fiind problema centrală, ea trebue studiată atât teoretic cât și practic. In acest studiu dublu, dieteticii sportive îi revine un rol de prim ordin.

Alimentația nu reprezintă numai susținerea efortului nervos și al celui muscular, dar și echilibrarea material-energetică a întregului organism.

Problema dietetică constă în găsirea felului în care trebue calculată și compusă dieta zilnică în vederea obținerii unor anumite performanțe sportive și a unei anumite greutăți corporale, folosind rațional cele 6 feluri de principii alimentare: albumine, glucide, grăsimi, vitamine, săruri, apă.

Albuminele

Nevoile organismului. Albuminele au în organism un rol plastic dar ele acoperă și nevoi energetice (Bogdanov și Cracoviac). Fără albumine nu se pot reconstrui „piesele uzate" din țesuturi, nici nu se pot construi țesuturi noi. Diferitele țesuturi ale corpului se uzează și se reconstruesc fără încetare.

Ele toate au o viață limitată (chiar și celulele nervoase după G. Marinescu și I. Minea). Așa că, după zile ori săptămâni, celulele uzate din sânge, din piele, din ficat, din mușchi, din oase, etc. sunt treptat înlocuite cu altele.

Rația zilnică de albumine variază după felul și intensitatea efortului sportiv, dar și după vârstă, sex, statură, metabolism, climat, deprinderi și posibilități.

Bogdanov și Cracoviac remarcă pe drept că pe când autori ca Chittenden recomandă o rație mai mică de 67 gr. pe zi, iar Hinhede o aduce chiar până la 25 gr. (o tendință care oglindește condițiile tot mai grele de alimentare din țările capitaliste), în U.R.S.S. se ia ca medie 1,5 gr. pe zi și kilo-corp, deci circa 105 gr. albumine pe zi pentru un adult de 70 kg. iar Iacovlev, de acord cu Petrunchina și Dimitrieva, consideră 100—120 gr. ca cifră medie. La sporturile de altitudine și în climat rece, rația de albumine poate fi chiar și mai mare.

Carnea este necesară în cantități normale, ca aliment de bază și de protecție. N. C. Popova în 1951 conclude, din cercetările sale: „înainte de efort, carnea e necesară de 2 ori pe zi, la micul dejun și la prânz, căci crește massa și forța musculară. La micul dejun se mai poate adăuga lapte condensat și brânză de vaci cu zahăr, ceeace sporește notabil aportul energetic".

Pe lângă albumine, carnea mai cuprinde fosfor, fier și unele vitamine. Dintre măruntaele roșii, ficatul și rinichiul conțin multe vitamine, mai ales la vițel și la porc.

Dintre măruntaele albe, creerul și momi

---

1) Prezenta expunere este o continuare a celei intitulate: „Bazele teoretice ale efectelor alimentației asupra organismului", apărută în Nr. 4/1952, pag. 51—64 și Nr. 5/1952, pag. 41—46. Este la fel o prelucrare după traducerile și publicațiile aflate la Ac. R.P.R., C.C.F.S., I.C.F., I.R.S., I.M.F.

ţele sunt bogate în grăsimi fosforate, care sunt un reconstituant preţios. Valoarea nutritivă a albuminelor din carne este întrecută doar de cele din lapte şi derivatele acestuia. Cantitatea de grăsime este variabilă, dar cărnurile grase (gâscă, raţă, porc, nisetru) sunt mai greu digestibile.

Din carne rezultă anumiţi produşi (purinele) care predispun la gută, dacă se consumă în permanenţă multă carne. Deasemeni alimentaţia cu carne duce la acidificarea organismului favorizând scleroza arterelor, rinichiului, etc.

Peştele mai ales cel slab, reprezintă excelente albumine, conţine multe vitamine A şi D. Peştele gras e mai hrănitor dar mai greu de digerat, la fel şi cel conservat în untdelemn. Icrele se pot consuma proaspete fie crude, încălzite pe apă (la bain-marie) sau sărate. Adausul de untdelemn (sau unt pe pâine) le creşte caloriile dar şi timpul de digestie. Sunt recomandabile midiile şi racii.

Ancheta lui Iacovlev arată că 30% din sportivi foloseau 400—900 gr. peşte pe săptămână la 2—3 mese seara (sprinteri, fondişti, jucătorii de baschet, fotbal, gimnaşti) iar 16% de loc.

Cele mai multe calorii le aduc scrumbiile proaspete, plătica, batogul, nisetrul.

Albuminele vegetale (fasole, nuci, etc.) afară de cele de soia, sunt albumine incomplete şi nu pot înlocui pe cele animale deoarece sunt lipsite de unii aminoacizi, fără de care ţesuturile corpului omenesc nu pot construi nici reconstrui.

Albuminele lor caracteristice se digeră şi asimilează mai greu. Participarea lor la alimentaţie va fi de cel mult 30%.

Laptele şi brânzeturile reprezintă excelente izvoare de albumine, grăsimi şi vitamine (A_1, B_1, B_2) dar şi de calciu, fosfor, magneziu — deci elemente necesare în special scheletului şi dinţilor. Sunt sărace în fier şi vitamine C şi D. Exercită acţiune alcalinizantă.

Iacovlev spune: „...orice sportiv trebue să consume zilnic lapte şi produse lactate". Prin urmare $^1/_2$ litru şi chiar mai mult, ca lapte dulce, lapte acidofil, lapte bătut, covăsit, iaurt, kefir, lapte de oaie la putină, etc.

Brânzeturile sunt variate: grase şi slabe, moi sau tari, proaspete sau conservate, slab fermentate ori nefermentate: de vacă, oaie, capră. Se vor evita cele intens fermentate.

Ouăle (ca şi laptele) reprezintă unul dintre alimentele relativ complete. Albuminele (14%) conţin toţi aminoacizii necesari formării oricărui ţesut, precum şi vitaminele A, B_1, şi B_2 în cantitate mare, dar puţin D, de loc C şi de loc glucide. Au însă minerale (1%) foarte utile: fier, calciu şi relativ mult fosfor. Grăsimile (11%) sunt uşor digerate ca şi albuminele. Ouăle de raţă au relativ mai multe grăsimi şi albumine; ele trebue fierte tari, căci sunt deseori infectate cu colibacili (afară de cele de fermă).

Ancheta lui Iacovlev arată că circa 66% din sportivi consumă sistematic 4—7 ouă pe săptămână. Limita normală e 2 ouă pe zi. După 40 de ani, sunt mai puţin recomandabile căci pot contribui la apariţia arteriosclerozei.

Incheiere

Albuminele sunt neapărat necesare în foaia de alimentaţie zilnică a sportivului. Cantitatea lor diferă după specificul sportului şi felul muncii sportive.

O chestiune de primă importanţă teoretică şi practică este de a şti dacă albuminele pot fi sau nu înlocuite de glucide, care sunt adevăratul combustibil muscular.

S'a dovedit că o asemenea înlocuire se face numai când ficatul e prea încărcat cu albumine. Dar, pentru organism, o asemenea înlocuire nu e de dorit. Excesul de albumine oboseşte rinichiul în special, dar şi întregul metabolism, deoarece albuminele nu se oxidează integral, iar resturile neoxidate supraîncarcă ţesuturile şi eliminările.

Glucidele

Nevoile organismului. Glucidele sunt foarte importante, pentrucă acoperă consumul energetic, energia de creştere şi de reconstrucţie a ţesuturilor ca şi căldura corpului.

Varietatea lor e foarte mare şi conţin majoritatea vitaminelor: A, B_1, B_2, C, D, E, P, PP. Se găsesc în fructe, salate crude.

Organismul are neapărat nevoie de glucide suficiente spre a putea folosi bine grăsimile. Altfel acestea pot provoca auto-intoxicare prin acidoză.

Bogdanov şi Cracoviac subliniază marea importanţă a glucidelor pentru buna funcţionare a sistemului nervos.

Exagerările trebue evitate.

Raţia zilnică este obişnuit de 4—7 gr. pe zi de kilo-corp, cam 300—500 gr., adică 50—65% din calorii. Un efort muscular mai intens şi o vârstă mai tânără vor cere mai

multe glucide, până la 10—11 gr. pe zi și kilo-corp. Pentru a evita constipația sunt necesare zilnic 50—100 gr. celuloză.

Cereale și derivate

Grâul, prin derivatele sale ca pâine și paste conține mai ales amidon care aduce calorii sub o formă ușor de folosit. Pâinea albă, foarte proaspătă, fiind încărcată cu apă, nu mai poate să se îmbibe cu salivă și cu sucurile digestive, așa că se digeră mai greu decât pâinea rece. Făina albă, prin îndepărtarea tărâțelor pierde celuloza și o serie de vitamine, minerale, albumine (gluten). Pâinea așa zisă neagră, din făină integrală, se digeră mai greu, dar e mai hrănitoare, deoarece conține toate aceste substanțe, atât de necesare corpului.

Pâinea albă, pastele albe și dulciurile vor fi preferate în timpul concursurilor și al antrenamentelor intense. Iar pâinea și pastele integrale, eventualele dulciuri sunt de preferat în timpul de refacere.

Orezul ca boabe, fulgi, mai rar ca făină este mult mai ușor de digerat decât grâul. Coaja e întotdeauna îndepărtată (împreună cu vitamine și minerale) prin așa zisa lustruire (decorticare).

Porumbul ca făină, fulgi sau crupe conține mai multe grăsimi. Pentru acest motiv făina de porumb este mai hrănitoare.

Ovăzul (ca fulgi) conține minerale, mai ales fosfor și unele principii excitante; se va consuma doar de 1—2 ori pe săptămână.

Secara, hrișca, orzul sub formă de făină sau ca fulgi, și mai ales crupe, se consumă foarte rar.

Crupele sunt boabe de cereale parțial fărâmate, mai puțin decât grișul. **Fulgii** sunt boabe strivite sub formă de fericule. Ambele se prepară fierte cu apă sau cu lapte, adaus de nuci pisate, miere ori zahăr, sirop, dulcețuri, gem, unt, caimac, smântână, frișcă. Sunt excelente pentrucă au și coaja boabelor, care excită salivația.

Pastele făinoase (tăței, macaroane, etc.) prin fierbere se umflă cam de 5—6 ori greutatea lor cu apă. Dacă în prepararea lor se adaugă lapte, ouă (sau făină de leguminoase) devin mai hrănitoare. Altfel nu conțin decât glucide (amidon) 65—80% și albumine vegetale 11—14%. Dar valoarea lor alimentară crește mai ales prin modul de preparare căci li se adaugă (ca și mămăligii sau crupelor) lapte, ouă, brânză, carne tăiată mărunt, suc de carne, etc.

Legume și verdețuri

Vegetalele (cultivate sau necultivate) aduc mai ales glucide, minerale (fier, calciu, fosfor) și vitamine (A, B_1, B_2, C). Ele conțin multă apă, mai ales cele proaspete. Consumarea lor crudă sau cel puțin proaspătă este neapărat necesară. Crude sau trecute prin foc sunt binefăcătoare prin acțiunea lor alcalinizantă asupra organismului. Întrețin pofta de mâncare și funcțiile intestinale normale.

Legume uscate: (fasole, mazăre, linte) conțin cam 60% glucide; 18—25% albumine; 1,5% grăsimi; 0,8—0,9% minerale, etc.

Soia boabe conține 37% albumine, 27% grăsimi, 18% glucide, având valoare nutritivă excepțional de mare.

Fructe

Fructele pe lângă aciditatea care le face răcoritoare, conțin vitamine și săruri. După origine și cantitatea de glucide pe care o posedă, fructele se împart astfel:

Fructe indigene: proaspete — cireși și prune (20% glucide); struguri, pere, mere, gutui, vișine, caise, smeură, afine (15%); piersici, căpșuni, fragi, mure, coacăze, agrișe (10%); pepeni (5—7%).

Fructe uscate: pere, caise, prune, mere, stafide (50—80%).

Fructe făinoase: castane (42% glucide, 6% albumine, 5% grăsimi).

Fructe uleioase (uscate fără coaje): alune, nuci, migdale (15—17% glucide, 15—21% albumine, 55—65% grăsimi). Au deci o valoare nutritivă excepțională.

Fructe exotice: portocale, mandarine, lămâi, smochine, curmale (10—78% glucide).

Vitamina C se află abundent în căpșuni, fragi, smeură, portocale, lămâi; mai puțin în pere, cireși, zarzăre, piersici. Vitamina A se găsește în caise și piersici. Mici cantități de vitamina A, B, C se găsesc în mere și în fructele uleioase. Fructele fierte în compot, dulcețuri, gem, paste, etc. pierd vitaminele din cauza fierberii îndelungate, dar câștigă ca valoare nutritivă prin zahărul ce li se adaugă.

Zahăr și zaharoase

Zahărul obișnuit se prepară industrial din sfecla de zahăr.

Glucoza mult folosită în industria alimen-

tară, se găseşte în fructe, miere (81% glucide), legume. Lactoza sau zahărul din lapte este mai puţin dulce la gust. Coaja de pâine albă şi făina albă prăjită uscată, conţin dextrina, un fel de zahăr puţin dulce şi colorat în cafeniu, rezultat prin acţiunea focului, care dusă mai departe dă caramelul (zahăr ars).

Siropurile de fructe, preparate cu anumite precauţii pot păstra în mare parte vitaminele; dau băuturi răcoritoare.

Apa şi zahărul se asimilează chiar din gură. Sunt deci excelente pentru susţinerea efortului muscular maxim în concursuri, antrenament intens, etc. Siropurile calde se resorb încă şi mai lesne; sunt bune mai ales în alpinism, schi, bobsleig, etc.

Incheiere

Glucidele şi grăsimile se pot înlocui reciproc. Acest lucru este demonstrat de faptul că alimentarea prea bogată în făinoase şi zaharate duce la îngrăşare. Grăsimile în cantitate mare sunt rău tolerate. Sunt deosebiri importante ca toleranţă a grăsimilor, după obiceiuri regionale şi personale.

Iacovlev aminteşte că cea mai mare cantitate de zahăr ce poate fi reţinută dintr'o dată de ficat (o singură priză) este de 200 gr.

Trebue însă evitat excesul de glucide, deoarece el poate produce diaree, crampe, arsuri, gaze, hiperaciditate, precum şi îngrăşare.

Se recomandă mult crupele cu lapte şi zahăr (sau frişcă, smântână, unt) prăjiturile de casă şi mai ales fructele dulci: stafide, smochine, prune, etc., care mai aduc şi vitamine şi minerale. Iar dintre dulciuri se recomandă tartele (cu fructe crude sau preparate).

Grăsimi

Nevoile organismului: grăsimile reprezintă un sector foarte important pentru valoarea energetică, rolul plastic şi participarea lor la structura intimă a creerului, nervilor, la structura fină celulară (condriom, etc.) şi la întreaga organizare a ţesuturilor. Grăsimile, destul de variate prin compoziţia lor chimică, asigură un fel de izolare a tuturor elementelor microscopice şi leptonice (ultramicroscopice). Fără această izolare, nici fermenţii, nici influxul nervos, nici contracţia muşchilor, nici secreţiile glandulare nu s'ar putea petrece normal. Adeseori nici chiar medicamentele nu lucrează în organism decât numai de acord cu această asociere ultra-fină a albuminelor şi a grăsimilor, primele fiind mult mai avide de apă şi săruri decât ultimele.

Zilnic este necesar minimum 1 gr. pe kilocorp, deci cam 60—140 gr. iar la tineri ceva mai mult. Grăsimile aduc vitaminele liposolubile (A, D, E, K) şi scad consumul de vitamină B. Folosirea grăsimilor în organism nu se poate face dacă nu se iau în acelaşi timp destule glucide sau albumine. Digerarea lor este uneori dificilă. Cantitatea lor zilnică diferă mult după indivizi şi după deprinderi, dar şi după climat, sport, etc.

Apa

Reprezentând 75% din greutatea corpului, apa trebue să fie adusă zilnic în cantitate proporţională cu digestibilitatea alimentelor, precum şi cu eliminările prin rinichi (1,500 cc), piele (500 cc), plămânii (400 cc), intestine (200 cc).

Apa reprezintă o proporţie fixă în stare normală, pentru păstrarea căreia intervine într'un sens senzaţia de sete, atunci când au avut loc deperdiţii de apă, iar în sens opus, când s'a consumat prea multă apă, intervine abundenta eliminare urinară.

Când apă în exces, greutatea corpului nu creşte, atât timp cât nutriţia este normală. Numai când sunt turburări de nutriţie (hiponutriţie), se reţine excesul de apă şi greutatea totală a corpului creşte. Când organismul pierde 10% din apa sa, apar: nelinişte, tremur şi nesiguranţa picioarelor. Când se pierde 21% apare moartea prin sete. In autodigestia de inaniţie, rămân corpului cantităţi de apă ce rezultă din arderea proteinelor şi lipidelor din ţesuturi.

De evitat supele (când e cazul) cele cu râncaş, cele prea grase, prea acre, prea abundente. In orice caz, băutura normală e apa, de preferinţă cea de isvor, de pompă adâncă sau de canalizare bine controlată. Cea de fântână e mai adesea contaminată de pulberi şi infiltraţii. Oridecâte ori e îndoială, apa trebue fiartă. Calitatea răcoritoare a apei poate fi sporită prin adausuri de siropuri, sucuri de fructe în special lămâie.

care este și un real stimulent al digestiei. (In lipsă: câteva picături de acid lactic și zahăr). Băuturile calde la +38° +45°, se absorb mult mai repede ca cele reci.

Alimentele (afară de zaharuri și grăsimi) conțin multă apă: carnea (74%), ouăle (77%), laptele (87%), legumele și fructele (variabil). Zilnic se bea cam 1 litru apă în băuturi și alimente iar circa 400 gr. rezultă din metabolismul albuminelor, grăsimilor și glucidelor în țesuturi. Se elimină prin urină circa 1 litru, prin fecale circa 10 gr., iar prin piele și plămâni circa 1½ litru.

Apele minerale, pure sau cu siropuri, contribue la alcalinizarea organismului, la normalizarea digestiei. Apele minerale ușor sărate și alcaline reglează eliminările renale, iar cele slab gazoase sunt un stimulent pentru digestie.

Minerale

Acest sector este acoperit de anumite alimente, care trebue să figureze des în foaia de dietă.

Fierul. Sângele însumează cam 70% din tot fierul organismului.

Fier abundent și ușor asimilabil e adus de ouă, carne, măruntae. Ca vegetale: toate cele verzi (căci clorofila plantelor are fier); toate boabele (fasole, etc.) au rezerva din care se va dezvolta planta; fructele uscate (prune, caise, stafide, etc.); pâinea integrală.

Calciul e abundent în schelet (99%), dar prezent și în sânge și în toate țesuturile. Pe zi și kilo-corp trebue cam 0,01 gr., deci cam 0,70 gr. la adult ceeace e asigurat de ½ litru lapte. La tineri trebue 1 gr. pe zi. In afară de lapte și derivate, calciul se mai găsește în toate vegetalele. Dar calciul nu se fixează în organism decât dacă se iau în același timp destule vitamine A, C și D. Mai trebue ajutorul magneziului și al razelor ultraviolete din lumina solară.

Fosforul se găsește relativ abundent în gălbenușul de ou, măruntae albe (creer, etc.), carne, lapte și derivate, precum și în legume uscate (fasole, etc.), nuci și alte vegetale. In organism 90% din fosfor e adunat în oase și dinți. Restul e prezent în cantități minime dar primordiale, în nucleii tuturor țesuturilor, ca și în tecile nervilor, ca grăsimi fosforate. Mușchii au nevoie de fosfor în procesul de folosire a glucidelor.

Sarea obișnuită zisă de bucătărie sau **clorura de sodiu**, e strict necesară organismului pentru formarea sucului gastric ca și pentru echilibrul țesuturilor față de sânge ori de alte lichide din țesuturi. Se pierde multă clorură de sodiu prin transpirație, prin scaune, prin urină. Aceste eliminări trebue înlocuite rapid, altfel pot rezulta turburări grave.

Alimentele naturale nu conțin destulă clorură de sodiu care trebue adăugată fie la pregătit, fie direct.

Exercițiile fizice, care provoacă transpirații abundente, cer o alimentare mai sărată. Supele cu zeamă de murături (potroacele) sau chiar altă zeamă crudă sunt foarte recomandabile, deoarece mai conțin și acid lactic (sau chiar bacilul lactic, același din iaurt), ca și borșul nefiert. Transpirația scade, dacă în prealabil se iau 10—15 gr. sare (Bogdanov și Cracoviac).

Vara trebue luată la noi mai multă sare (20—25 gr.), compensând pierderile prin transpirație.

Aclimatizarea în intestine a bacilului lactic, după Mecinicov, este un mijloc de a prelungi viața, căci se combat astfel putrefacțiile și autointoxicațiile intestinale.

Cei cu tendință de hipertensiune arterială, sau cu unele turburări renale trebue să evite sarea, conform prescripțiilor medicale.

Sulful este prezent în unele albumine (zise complete), în hormoni (precum insulina), în vitamine, în metionină (abundentă relativ în brânzeturi, mai ales în cele proaspete de vacă), etc. E strict necesar în oxidările ce se petrec în țesuturi (ca glutation).

Rația sa zilnică nu e precizată, dar nevoile organismului sunt acoperite dacă se consumă destule derivate ale laptelui (brânzeturi) precum și lapte, ouă, carne, legume uscate (fasole) și cartofi.

Brânzeturile, în special brânza proaspătă de vaci și cașul, sunt adevărate alimente de protecție (100 gr. pe zi), deoarece conțin metionină. Acesta este un acid aminat sulfurat. Metionina se dă și ca medicament, dar prepararea acesteia încă întâmpină oarecare dificultăți. Metionina este cu totul necesară ficatului pentru buna sa funcțio-

nare, precum şi pentru a echilibra anume uzări excesive.

Iodul. In cantităţi minime e necesar organismului pentru desfăşurarea normală a creşterii, oxidărilor, menţinerii echilibrului nervos, funcţionării glandei tiroide şi, prin aceasta, a altor glande cu secreţie internă. Corpul unui adult de 70 kg. conţine doar 25 mg. iod din care cam jumătate e adunat în glanda tiroidă. Pe an alimentele trebue să aducă 5 mg. (pe zi, 14 miimi de mg.).

Organismul îşi procură iodul necesar din alimentele vegetale şi animale. Aceasta cu condiţia ca solul regiunii să fi conţinut iod, care să poată fi luat de vegetale şi apoi de animale. Dacă nu, iodul trebue adăugat sub formă de sare iodată, aşa cum au recomandat d-rii Danielpol şi St. Milcu.

Alte minerale sunt deasemeni strict necesare în cantităţi extrem de mici care nu intervin direct în reacţiile chimice ci doar le ajută şi le dirijează (catalizatori). Aşa sunt **cuprul** pentru respiraţia ţesuturilor; **cobaltul** pentru formarea globulelor roşii din sânge; **manganul**, pentru formarea organelor sexuale; **bromul**, hormonul somnului; **fluorul**, pentru duritatea dinţilor; **magneziul**, pentru păstrarea calciului, etc.

Alimentarea în raport cu specificul sportiv

Câte regimuri trebue deosebite? Bogdanov şi Cracoviac disting trei feluri de regim, oglindind nevoile energetice ale organismului:

1. Perioada de suprapunere a antrenamentului cu activitatea profesională obişnuită (sau dietetica de început de antrenament).

2. Perioada de antrenament propriu zis (fără activitatea profesională) sau de concurs sportiv.

3. Perioada de odihnă.

Pentru motive organizatorice, credem util a considera separat atât probele de fond precum şi concursurile, mai ales, aşa cum face Iacovlev. Bineînţeles, nu sunt graniţe rigide între aceste feluri de hrană.

Alimentarea la începutul antrenamentului

Atât timp cât antrenamentul se face fără a suspenda activitatea profesională, aceasta din urmă va determina precumpănitor pierderile energetice ale organismului.

De exemplu, un funcţionar sau un student au nevoie cam de 3000 calorii mari. La acestea se adaugă 500—1000 calorii mari pe 24 ore, corespunzând procesului de antrenament.

Calculul se face ţinând seama de felul sportului, de frecvenţa antrenărilor, de durata lor, dar mai ales de intensitatea mişcărilor.

Consumul de energie pe 1 oră pe kilogram din greutatea omului (Iacovlev 1953)

Felul activităţii	Consumul de energie în calorii mari
Somn	0,93
Culcat în pat fără a dormi	1,10
Şedere liniştită	1,43
Cititul cu voce tare	1,50
Poziţia stând liber	1,50
Poziţia stând „drepţi“	1,63
Imbrăcarea şi desbrăcarea	1,69
Munca croitorului	1,93
Scrierea rapidă la maşină	2,00
Măturatul pe jos	2,41
Mersul liniştit	2,86
Munca tâmplarului	3,43
Munca zidarului	5,71
Tăiatul lemnelor cu fierăstrăul	6,86

Normele fiziologice ale alimentaţiei pentru maturi, aprobate de Ministerul Sănătăţii U.R.S.S. (în grame) (Iacovlev 1953)

Numirea produselor	Profesiunile care nu sunt legate de munca fizică	Profesiunile muncii mecanizate	Profesiunile muncii nemecanizate sau mecanizate în parte	Profesiunile muncii grele mecanizate
Albumine	109	122	141	163
Albumine animale	67	72	82	94
Grăsimi	106	116	134	153
Grăsimi animale	91	95	108	121
Hidrocarbonate	433	491	558	631
Calorii	3908	3592	4812	4778
Calorii animale	1211	1287	1449	1641

Aceste cifre dovedesc standardul înalt de viaţă al oamenilor muncii în condiţiile socialismului.

Alimentarea în antrenamentul propriu zis

Să presupunem că diferitele feluri de activitate ale sportivului în curs de 24 ore sunt împărţite în felul următor:

Somnul	8 ore
Gimnastica de înviorare	30 minute
Toaleta, îmbrăcarea, desbrăcarea, etc.	30 minute
Şederea liberă (aci intră şi luarea meselor)	3 ore
Culcat liniştit fără somn (repaosul după masa de prânz)	1 oră
Mers cu viteză potrivită	2 ore 30 minute
Poziţia stând liber	2 ore
Antrenamentul	4 ore
Lecţiile teoretice	2 ore 30 minute
Total	24 ore

Pornind dela datele din tabelul de mai sus, Iacovlev calculează consumul de energie pentru fiecare din acţiuni, astfel:

Somnul	8 × 0,93	= 7,44	calorii mari	
Gimnastica de înviorare	5 × 3	= 1,50	„	„
Toaleta	0,5 × 1,69	= 0,85	„	„
Şederea liberă	3 × 1,45	= 4,29	„	„
Culcat fără somn	1 × 1,40	= 1,40	„	„
Mers cu viteză potrivită	2,5 × 2,86	= 7,15	„	„
Poziţia stând liniştit	2 × 1,5	= 3,00	„	„
Antrenament (schi)	4 × 11	= 44,00	„	„
Lecţiile teoretice	2,5 × 1,5	= 3,75	„	„
Total		= 73,38	calorii mari	

Totalul obţinut astfel arată consumul de energie în 24 de ore pentru fiecare kilogram din greutatea corpului sportivului. Acum rămâne să înmulţim numărul obţinut cu greutatea sportivului şi vom obţine consumul de energie în 24 de ore a sportivului respectiv.

Să presupunem că greutatea corpului este de 70 kg., atunci:

73,38×70=5136,6 calorii mari.

Aşfel consumul de energie pentru 24 ore pentru sportivul respectiv care se antrenează constitue 5136,6 calorii mari, prin urmare şi necesarul de calorii al raţiei pentru 24 ore trebue să fie circa 5200—5500 calorii mari. O oarecare depăşire a cantităţii de calorii din raţie a consumului de energie este necesară deoarece nu toate produsele ali-

mentare se asimilează la fel de bine (N. Iacovlev 1953).

In cantonamente, consumul energetic va depinde, prin urmare, nu numai de felul şi durata exerciţiilor de antrenament (de obicei câte un exerciţiu de 2—3 ore dimineaţa şi după amiază), dar şi de celelalte activităţi ale programului precum eventuale ore de curs, conferinţe.

Bogdanov şi Cracoviac subliniază faptul că se apreciază la 4500—5000 calorii mari consumul energetic zilnic. Această apreciere este de ordin practic, deoarece deocamdată lipsesc determinări directe prin metode precise de laborator.

Aceşti autori, iau exemplul unui înnotător, al cărui metabolism bazal creşte cu 832% dacă parcurge 74,6 m. într'un minut, dar creşte numai cu 167% dacă în acelaşi timp nu parcurge decât 16,1 m.

Crestovnicov exprimă într'un tabel consumul de energie după specificul sportiv. La aceasta intervin deasemeni gradul de antrenament, forma sportivă, condiţii meteorologice, încordarea neuro-musculară, etc. In acest mod se explică diferenţele relativ mari ce apar în tabelul acesta.

In medie, trebue adăogate 300 calorii mari pentru fiecare oră de antrenament.

Felul sportului	Cheltueli de energie în calorii mari	
	pe minut	pe oră
Mers liniştit	2,3 — 3,3	140 — 200
Mers cu viteză medie, 100 paşi/minut	4,8	290
Mers forţat, 140 paşi/minut, 8—10 km. pe oră	10,8	650
Mers cu mască antigaz, 110 paşi/ minut	7,3	440
Marş cu echipament în spate	3,3 — 6,5	200 — 390
Ascensiuni	3,3 — 16,0	200 — 960
Alergare (liniştită şi mijlocie)	6,4 — 16,0	380 — 960
Alergare cu obstacole (trunchiuri de copaci, garduri, pereţi)	15,8 — 22,2	950 — 1330
Târâre	24,9	1490
Innot	3,3 — 10,2	300 — 610
Canotaj	5,3 — 10,0	320 — 600
Schi (pe pârtie dreaptă)	6,4 — 16,0	380 — 960
Patinaj	5,0 — 10,0	300 — 600
Ciclism (liniştit) 9—13, 21 km/oră	3,05 — 9,0	180 — 540
Ciclism (în contra vântului)	10,0	600
Lupte greco-romane	12,3	740
Scrimă cu floreta	8,25	500
Scrimă cu sabia	8,7	520
Aruncarea grenadei (de câteva ori)	11,5	690

Iacovlev precizează condiţiunile pe care trebue să le îndeplinească dietetica sportivului, adică felul său individualizat de alimentaţie.

1. Un număr suficient de calorii, întrecând cu 10% cheltuiala de energie, date fiind pierderile prin neasimilarea totală, etc.

Felul sportului	Calorii	Albumine	Glucide	Grăsimi
Sprint, sărituri	4400—4600	170—180 gr.	650—700 gr.	110—120 gr.
Aruncări, poliatlon	4600—5000	170—180 gr.	700—750 gr.	120—130 gr.
Fond, mare fond	4500—5000	130—140 gr.	700—800 gr.	130—140 gr.

2. Nivelul calitativ superior al hranei repartizată astfel:

17% albumine din care 65% carne, pește, brânzeturi:

17% grăsimi, din care 85% unt;

66% glucide, din care cel mult 120 gr. ca zahăr.

3. Volumul mic al alimentelor, asimilarea ușoară, pregătirea culinară corectă, gustul superior, prezentarea frumoasă, alternarea garniturilor, aroma plăcută.

Adaosul de legume, zarzavaturi și fructe sporește asimilarea dela 75% la 85—90%.

In special aroma, prezentarea, variațiile, fac să crească secreția sucurilor digestive, așa cum a arătat I. P. Pavlov.

4. Selecționarea calitativă a alimentelor în armonie cu specificul antrenamentului. La începutul acestuia trebue sporite albuminele, care ajută la sporirea masselor musculare. In cursul antrenamentului de rezistență, trebue sporite vitaminele B_1, B_2, PP și C; acestea ajută la adaptarea metabolismului. Când se cere viteză, trebue sporit fosforul ușor asimilabil. Pentru fond, sunt necesare glucidele ca fructe, zahăr, anumite zarzavaturi.

După probele de fond și mare fond, trebue rapid refăcute rezervele de glucide (și glicogen), descărcând ficatul de grăsimi neutre prin unele produse lipotrope ca: metionina, cholina. In consecință se dau multe glucide, se dau 25—30 gr. uleiuri vegetale, se reduc la 80—90 gr. grăsimile animale, se dau abundent crupe de ovăz, lapte și ficat, mărind doza de vitamine C la 300 mg. pe 24 ore, timp de 3—4 zile.

5. Hrana, pe cât permit fiziologia și igiena, va respecta preferințele individuale.

6. Distribuirea rațională în cursul zilei și săptămânii a rațiilor alimentare, bineînțeles în concordanță cu orarul antrenamentului

	Antrenamentul se face dimineața	Antrenamentul se face după amiază
Micul dejun:	— 30—35% din rație — volum mic, ușor de asimilat — lapte cu cacao sau ceai, zahăr, marmeladă, miere — făină albă, biscuiți, crupe — brânzeturi — carne (rece) ușoară — vitamina C	35—40% din rație alimente greu de digerat și asimilat
Prânz:	— 35—40% din rație — alimente greu asimilabile cu volum mare: — legume și zarzavaturi cu celuloză abundentă: varză, cartofi, fasole — carne grasă de porc, berbec — grăsimi — pâine de secară — dulciuri	30—35% din rație volum mic, ușor de asimilat
Gustarea de după amiază:	— 5% din rație — ceai, compot, biscuiți — prăjituri	5% din rație
Cina:	— 25—30% din rație — volum mic, asimilabil ușor fără excitante — pește sau carne slabă — ouă sau brânzeturi — crupe de ovăz — vegetale fără celuloză cu vitamina B (roșii dovlecei, prune) — dulciuri	25—30% din rație volum mai mare
La culcare:	— lapte bătut acidulat sau cu zahăr	

Dintre minerale de primă importanţă sunt: fosforul, apoi fierul şi magneziul — primul şi ultimul fiind necesare bunei funcţionări a sistemului nervos.

Sprintul, săriturile, aruncările, cer o alimentaţie mai bogată în fosfor.

Clorură de sodiu — 20—30 gr. după intensitatea transpiraţiei.

Sporind vitaminele C, B_1, B_2, uneori PP şi A, eficacitatea antrenamentului creşte apreciabil.

O cantitate mai mare de vitamina C (150—200 mg.) luată dintr'o dată scade oboseala, creşte randamentul.

Cea mai bună sursă de vitamine sunt acele alimente animale care le conţin în cantitate mai mare.

Iacovlev recomandă, pentru vitamina C fiertura (decoctul) de fructe uscate de măcieş; 10—15 gr. de măcieş se spală în apă rece, apoi se opăresc cu 200 cc apă clocotită şi fierb în vas smălţuit sau de aluminium cel mult 10 minute; decoctul stă acoperit 3—4 ore. Se împarte acest decoct în două prize. Reprezintă cam 100 mg. vitamină C.

Dintre grăsimi, după Iacovlev, untul va forma 85%, căci e cel mai uşor digerabil. Se va evita consumul mare de grăsimi de porc şi de berbec căci sunt mai greu digerabile. Iar grăsimile vegetale (formând 15% din totalul grăsimilor) sunt uşor digerabile, dar mai contribue şi la sinteza lipoizilor complexi; în fine, ajută notabil la eliminarea bilei din ficat.

Uleiurile vegetale se iau în salate, maioneze, aluaturi, mâncări (mai ales cele de legume şi peşte).

Glucidele, după Iacovlev, se iau 64% ca amidon (făinoase, cartofi, etc.) şi 36% ca zahăr (cel mult 120 gr. pe zi, în 3—4 reprize) dulceaţă, miere.

Celuloza din legume şi fructe aduce pe de o parte unele vitamine iar pe de altă parte este substratul unor fermentaţii microbiene în intestine. Mai are un rol mecanic, dând bolului fecal volumul optim. Deaceea cantitatea de celuloză vegetală trebue ajustată în special nevoilor unui transit intestinal normal.

Apa se ia 2—2,5 litri pe zi. O cantitate mai mare îngreuează digestia. Senzaţia penibilă de sete sau uscăciune a gurii se combate cu limonadă, fructe sau bomboane acidulate care măresc salivaţia sau se clăteşte doar gura cu apă. Apele minerale acidulate şi alcaline sunt preferabile.

Alimentarea pentru antrenamentul de fond

Pentru antrenamentul de fond şi de mare fond, dietetica trebue ajustată nevoilor de rezistenţă îndelungată, fiecare sportiv folosind toate indicaţiile precedente şi controlându-le prin criteriile de apreciere ale efectelor dietei. Mai ales aci sportivul, antrenorul şi medicul trebue să-şi dea perfect seama de condiţiile cele mai bune cu putinţă necesare organismului în general şi randamentului neuro-muscular în special. Totul depinde de individualizarea justă a indicaţiilor precedente, ca şi de eficienţa antrenamentului, neîncărcând digestia decât la un minim necesar.

Se pot aminti unele observaţii demonstrative. La un schior care a schiat pe nemâncate într'o cursă de 50 km., zahărul din sânge scădea treptat; în legătură cu aceasta scădea şi ritmul alergării, aşa că la 35 km. sportivul s'a oprit istovit. Ritmul alergării la alt schior care a mâncat zahăr la start şi în timpul alergării s'a menţinut aproape pe acelaşi nivel până la 50 km. (Farfel şi Livşiţ).

Aceiaşi autori comunică o experienţă cu ciclistul pe loc. Pe nemâncate travaliul (până la refuz) a durat 3,09 ore. Luând zahăr la start se prelungeşte travaliul cu 22'; luând zahăr în timpul lucrului se prelungeşte travaliul 1,38 oră. Inlocuirea hidraţilor de carbon cu albumine (carne, ouă) luate înainte de start nu sporesc capacitatea de lucru. S'au făcut alte interesante cercetări pentru stabilirea momentului când trebue consumat zahărul. Ciclistului (pe loc) i se dădea 100 gr. zahăr imediat înainte de a începe lucrul, cu 15', cu 30' cu 1 oră, cu $1^1/_2$ oră, cu 2 ore înainte de a începe lucrul. Reiese că zahărul trebue luat ori imediat înainte de a începe lucrul ori cu 2 ore înainte. Scăderea zahărului din sânge atunci când luarea se face cu 31' până la 1 oră înainte de a începe lucrul este explicată prin procesele de asimilare şi înmagazinare ale zahărului ca rezervă.

Pentru alimentarea „pe distanţă" autorii sovietici recomandă numai glucide (nu albumine sau grăsimi) sub formă de sirop cu suc de fructe (150 cmc.), rece (sau iarna cald).

Pentru alergări pe distanţe mari (30—50 km.) se recomandă organizarea punctelor de alimentare pe distanţa de 5, 10, 16, 21, 26, 32, 37 km.

Pentru schiori se preferă sirop cald pe distanţa de 15, 25, 35, 45 km. Nu se va trece de 50 gr. zahăr într'o singură priză afară bineînţeles de cazuri speciale. Pe zi, se pot lua 200—300 gr. zahăr sau derivate.

Alimentarea de concurs

Dacă concursul are loc dimineaţa, se dau la micul dejun alimente de susţinere concentrate şi uşoare: carne friptă cu garnitură uşoară, crupe, orez, dulciuri, fructe, unt, ceai sau cacao, o salată uşoară (de roşii, etc.), vitamină C.

Prânzul consecutiv va fi bogat în albumine uşor digerabile, glucide, legume cu B_1, apă minerală alcalină sau supă de legume, pentru a combate acidifierea organismului, fructe diuretice.

Concursuri după amiază: prânzul va conţine aceleaşi calorii, dar din alimente uşoare: supă concentrată, carne de găină sau pui, compoturi vitaminizate, biscuiţi, fructe acidulate (după sezon, portocale, etc.) în cantitate mică.

Orarul meselor: preced concursul cu 3,5 ore; preced antrenamentul cu 2,5—3 ore; urmează concursului sau antrenamentului la 30—40 minute.

Inainte de concurs se va lua 75—120 gr. zahăr şi 15—20 mg. vitamina C spre a susţine efortul neuro-motor, fie cu 1—1,5 ore înainte de start (sprint, sărituri, aruncări) fie cât mai aproape înainte de a începe proba de fond şi mare fond. Vitamina C însă cere un interval de 45—60 minute spre a-şi manifesta bunele efecte.

Maratoniştii sunt obligator alimentaţi la anume distanţe din parcurs (km.: 12—15; 20—22; 28—30; 36—37) sau şi cu alimentare volantă asigurată de vehicule de însoţire.

Alimentarea dată lichidă sau semi-lichidă, în volum redus, uşor de asimilat, bogată în vitamina C, tae setea, fără a fi diuretică; la nevoie e încălzită.

Se dă în pahărele de hârtie cerată.

a) alimentaţie semi-lichidă: crupe de ovăz 20 gr. în 200 gr. apă, cu zahăr 40 gr., dulceaţă de coacăze sau căpşuni 50 gr., glucoză 25 gr., fosfat de sodiu 2—3 gr., vitamina C 200 mg. sau crupe de cacao şi suc de fructe, zaharoase, vitamină, fosfaţi;

b) alimentaţie lichidă: soluţie de zahăr 50% conţinând 8—10 gr. la litru sare de bucătărie sau 100—200 gr. suc de fructe proaspăt stors şi strecurat.

Alimentarea din perioadele de repaos

Organismul trebue considerat ca îndeplinind o muncă de reconstrucţie a ţesuturilor sale (Abricosov) în timpul de după concurs: în primul rând, ţesutul nervos, cel muscular şi inima, ca unele care au dat efortul maxim; în al doilea rând, ficatul şi alte glande; în al treilea rând vin celelalte ţesuturi care, după funcţia lor oarecum de depozit, se acomodează coordonatelor de moment ale randamentului întregului organism.

Dietetica de recuperare este mai puţin bogată în calorii căci efortul maxim a trecut. Bogdanov şi Cracoviac apreciază că ajung 3000—3500 calorii mari pe zi, în medie. Sunt cu totul necesare însă albuminele animale în cantitate proporţional mai mică, dar uşor asimilabile şi în special cărnuri albe de animale adulte, lapte şi derivatele acestuia, măruntae albe. Acestea încarcă cel mai puţin metabolismul cu produse inutile sau chiar autotoxice (purine, uraţi în exces, etc.). Bulionul de legume strecurat se recomandă în loc de apă (deoarece contribue la alcalinizarea şi remineralizarea organismului). De loc supe de carne, ci supe de legume prin sită, bătute cu ou şi puţină smântână. Pâine de secară, crupe, fructe dulci.

Regimuri alimentare speciale

Bogdanov şi Cracoviac spun: „printr'o alimentare calitativ diferită, noi avem în mână un factor cu care putem schimba după voinţa noastră, funcţia şi trofica ţesutului, organelor, sistemelor şi organismului în totalitatea lui, fie întărind acele funcţii, fie slăbindu-le".

Prin urmare o alimentare raţională, bine înţeles cu o selecţie raţională prealabilă, ajunge la diferenţe importante de greutate, de structură. Pe când coloşii care luptă la frânghie sunt hrăniţi cu glucide şi grăsimi, cei ce fac fuga de viteză sau sărituri sunt literalmente degresaţi, alimentaţia lor cuprinzând relativ multe albumine şi băuturi fermentate. Nataţia de fond (mai ales în ape reci) cere deasemenea depozit abundent de grăsimi sub piele.

Ceeace arată însă cât de variabile sunt cazurile, este că unii înnotători de fond fac performanţe mai bune după 1—3 zile de regim cantitativ redus şi compus mai ales din vegetale şi lapte, sau numai din fructe şi biscuiţi (sau pâine rece).

Cei ce au stomac şi intestin normal, pot să uzeze larg de fructe şi legume sau salate crude, toate foarte recomandabile pentru vitaminele şi sapiditatea lor. In unele cazuri însă, excesul de celuloză poate fi dăunător celor cu anumite predispoziţii gastroenteropatice. In asemenea cazuri uneori dau rezultate excelente crupele (sau grâul de colivă) fierte cu lapte în exces, asezonate cu zahăr sau miere de albine, cu sau fără nuci fărâmate.

Când aprovizionarea nu se poate face decât în răstimpuri mai mari, în alpinism de vară sau de iarnă, se poate recurge la carne de berbec împănată cu mici grunji de sare vânătă, lapte uscat (pulbere). După sezon, se adaugă fie fructe proaspete (mere, portocale, struguri) sau stafide, curmale, smochine (bogate în glucide) alune, nuci, migdale (bogate în albumine şi lipide) prune şi caise uscate (laxative) coarne uscate, moşmoane eventual banane (constipante).

Vegetale uşor de folosit şi transportat: ardei, castraveţi, mere, pere, nuci.

Bulionul de legume concentrat poate înlocui apa de băut; este deasemeni un alcalinizant şi un reconstituant prin sărurile ce are. Pentru a-l prepara se pune cantitatea de ţelină, ceapă, morcov, pătrunjel, păstârnac necesar pentru 2 litri de apă; se fierbe şi se concentrează prin evaporare la 500 gr.; se strecoară şi se pune sare după gust; se ia cald sau rece; este cu deosebire indicat spre a înlocui pierderile mari de săruri prin lungi transpiraţii şi tinde să combată excesul de aciditate al oboselii. Bulionul de carne cald (250 gr. = 112 calorii) este un stimulent ideal, dar în afară de competiţii, când poate exagera acidifierea organismului. Tot aşa de recomandabil (ca băutură) este apa în care au fiert legume (fasole păstăi, conopidă, etc).

Ceeace trebue total evitat este alcoolul fie diluat fie concentrat care trebue riguros eliminat în cursul efortului — şi moderat întrebuinţat după efort. Indicaţiile alcoolului concentrat sunt încă mai reduse.

In cultură fizică şi sport este uneori nevoie de o cură de îngrăşat sau de slăbit.

Cura de îngrăşat (durează 4—6 săptămâni), se bazează pe lapte luat câte 100 gr. la fiecare 2 ore cu sau fără adaos de puţină cafea, ceai, etc. (Weir-Mitchel).

Primele 15 zile	**După a 15-a zi**
Ora $7^1/_2$: 1/3 l. lapte	1/2 l. lapte, 2 prăjituri, cafea cu frişcă, 80 gr. carne, pâine, unt, cartofi prăjiţi
„ $8^1/_2$: 1/3 l. lapte	1/3 l. lapte plus 3 prăjituri
„ 10 : 1/3 l. lapte	1/4 l. lapte plus 3 prăjituri
„ 12 : 1/3 l. lapte	200 gr. friptură, piure, legume, 125 gr. compot, dulciuri
„ 13 : 1/4 l. supă cu gălbenuş, 50 gr. friptură, piure de cartofi	1/2 l. lapte
„ $15^1/_2$: 1/3 l. lapte	1/3 l. lapte, 80 gr. carne
„ $17^1/_2$: 1/2 l. lapte	1/3 l. lapte, 2 dulciuri ca la prânz
„ 20 : 1/2 l. lapte, 50 gr. carne rece, pâine albă, unt	

Alte regimuri dietetice pentru acelaşi scop:

Ora 7: 250 gr. cacao sau 125 gr. lapte, 2 prăjituri	250 gr. cacao cu smântână, 2 pâinişe, 20—30 gr. unt
„ 9: 25 gr. bulion, 50 gr. carne, 40 gr. pâine graham, 15 gr. unt	carne rece sau caldă, ouă, pâine graham, 20 gr. unt, 150 gr. smântână
„ 11: 1 păhăruţ de vin tare cu un gălbenuş	
Cra 13: 250 gr. supă, 80 gr. friptură, 50 gr. piure cartofi, 35 gr. legume proaspete, 70 gr. dulciuri. 50 gr. compot	idem, eventual 1—2 pahare de cidru sau alt vin de fructe
„ 16: 250 gr. cacao, lapte, 2 prăjituri	cafea cu ceai sau frişcă, dulciuri, 20 gr. unt
„ 18: 100 gr. friptură, 50 gr. pâine, 15 gr. unt	sau miere
„ 20: 250 gr. supă cu 20 gr. unt, gălbenuş de ou, compot	carne rece sau caldă, ouă, pâine albă, unt
„ 21: 1/2 l. lapte	compot, 1 pahar cidru sau 1 sticlă de bere neagră
	100—300 gr. frişcă cu 2—3 prăjituri

Un regim dietetic mult întrebuințat pentru cura de slăbit (Noorden):

Ora 8: 80 gr. carne slabă, rece, 25 gr. pâine, 200 gr. cafea neagră sau ceai cu o linguriță de lapte fără zahăr
„ 10: Un ou
„ 12: 200 gr. bulion
„ 13: 200 gr. bulion cu sau fără legume, 150 gr. carne slabă, 100 gr. cartofi, salate și legume crude sau preparate cu 10 gr. grăsime, 100 gr. fructe
„ 15: 250 gr. cafea
„ 16: 200 gr. fructe
„ 18: 250 gr. lapte smântânit
„ 20: 125 gr. carne slabă, friptură cu legume, varză, etc., 30 gr. pâine, 2—3 linguri compot fără zahăr

Oridecâte ori într'o cură de slăbit, fie că e sau nu premergătoare sporturilor, apare albumina în urină sau tendința la colaps circulator, cura trebue suspendată și antrenamentul suprimat, căci asemenea turburări înseamnă incapacitatea totală pentru un efort muscular important.

Regimul unui canoter se poate prezenta astfel după Lorenz, în zilele fără antrenament deosebit (I), în zilele de antrenament pentru slăbire (II) și în curs de antrenament intens (III).

	I	II	III
Carne, ouă, brânză	250 gr.= 600 cal.	750 gr.= 1000 cal.	750 gr.= 1800 cal.
Pâine	300 gr.= 750 „	150 gr.= 376 „	300 gr.= 750 „
Cartofi	210 gr.= 200 „	105 gr.= 100 „	210 gr.= 200 „
Grăsimi	100 gr.= 800 „	25 gr.= 200 „	300 gr.= 2400 „
Fructe și legume dulci, uscate, zahăr, ciocolată, dulciuri .	100 gr.= 350 „	0 gr.= 0 „	200 gr.= 850 „
Lapte	250 gr.= 230 „	350 gr.= 230 „	1000 gr.= 850 „
	2000 gr.=3380 cal.	1200 gr.=2980 cal.	3400 gr.=7200 cal.

Criterii de apreciere a efectelor dietei

Ne dăm seama că un regim alimentar este bine sau rău alcătuit după următoarele criterii:

A) curba greutății;

B) senzația subiectivă de agerime;

C) rezultate obiective, apreciate zi la zi, cuprinse în fișa de antrenament ca și în caietul de autocontrol;

D) variațiile metabolismului, stabilite pe cale de analize chimice, în laborator.

Evident că numai primele trei sunt ușor de aplicat în chip curent.

Controlul greutății luate zilnic în condiții comparabile dela o zi la alta, dovedește:

a) suficiența alimentării; la începutul antrenamentului, greutatea scade cu 1—3 kg. prin pierdere de apă și de rezerve grăsoase; apoi după 2-3 săptămâni se stabilizează; dacă crește disproporționat cu dezvoltarea mușchilor, înseamnă că sporesc depunerile inutile și chiar rău făcătoare de grăsime;

b) bunul ritm al antrenamentului; dacă exercițiul de antrenament e eficace, chiar fără a fi excesiv, scade greutatea corporală la unele sporturi chiar cu 2—5 kg. (fond și mare fond, fotbal);

c) apariția unor eventuale boli organice.

Controlul vitaminizării: în caz de hipoavitaminoză, semnele de alarmă sunt: somn turburat, neodihnitor; senzație de oboseală precoce, fie chiar la sculare, fie după exerciții relativ ușoare; caracter iritabil, minus de interes pentru antrenament, competiții și sport în general.

Așa cum spune Iacovlev, este inadmisibil ca sportivii să ajungă la hipoavitaminoze.

Studii și observații din R. P. R.

Din punct de vedere științific și organizatoric, merită un interes deosebit unele publicații.

Nițescu, Băltăceanu și Benetato au sintetizat limpede problema constatărilor privind anumite aspecte ale alimentației.

Rolul acidificării organismului. Gr. Benetato, printre alţii, accentuează rolul acidifiant sau alcalinizant al alimentaţiei. Enumerarea prescurtată ce urmează aminteşte unele din alimentele uzuale din acest punct de vedere. Important este că acidificarea organismului îl face mai ager, dar îl apropie de oboseală, pe când cresterea rezervei alcaline în corp creşte totodată şi rezistenţa la oboseală.

Acidifiante	Alcalinizante
carne	vegetale proaspete
făină, paste	fructe
dulciuri	lapte
nuci	ape minerale
bere	
legume uscate	
brânzeturi	

Deosebită valoare prezintă materialul documentar de observaţii adunat de către cei care s'au ocupat de aspectul medico-ştiinţific în ţara noastră. Acest material este relativ puţin abundent, dar cu atât mai preţios, căci reflectă specificul condiţiilor noastre de teren.

In studiul intitulat „Starea socială şi condiţiile de viaţă ale atleţilor balcanici", studiu făcut pe 84 atleţi cu ocazia celei de a 8-a Balcaniade de atletism, care s'a desfăşurat în Bucureşti în 1937, Ulmeanu aduce printre altele importante notări, verificate practic cu privire la regimul alimentar. A găsit că 62 la sută dintre atleţii balcanici se hrăneau cu carne relativ abundentă, alţi 27 la sută preferau să o înlocuiască cu lapte şi derivatele sale, cu ouă, iar 11 la sută erau vegetarieni. E semnificativă această mare proporţie de vegetarieni printre aceşti meridionali.

Fl. C. Ulmeanu subliniază, de acord cu R. Olinescu, consumul necesarmente înalt, ca albumine animale de către studenţii care urmează cursurile Institutului de Cultură Fizică.

Clement Baciu, pe un grup de 25 atleţi în curs de antrenament în parcul sportiv „Victor Babeş" din Cluj, pe timp de 17 zile (28 Mai — 15 Iunie 1949), a întreprins un studiu asupra relaţiilor calorice, bazându-se pe modificările greutăţii zilnice. S'au asigurat efectiv 5981 calorii zilnic (faţă de 4202 calculate) în medie, cu variaţii extreme între 5000 şi 7.139 calorii pe 24 de ore, repartizate în 4 mese. Din alcătuirea foii zilnice de dietă a reieşit un consum relativ mare de grăsimi, până la 30 la sută, ceeace reprezintă desigur o proporţie cu totul ridicată. Repartiţia calorică pe mese era de 26 la sută dimineaţa, 34 la sută la prânz, 6 la sută la ora 16, iar restul de 34 la sută seara. Antrenamentul se face dimineaţa. Acest autor propune, în caz că antrenamentul s'ar face numai după amiază, o repartiţie calorică în consecinţă şi anume: 30 la sută dimineaţa, 6 la sută gustarea dela ora 10; apoi 24 la sută la prânz şi 40 la sută seara. Atleţii au câştigat în medie 2,688 kg. pe tot timpul antrenamentului. Dar urmând curba greutăţii înainte de antrenament, a găsit constant pierderi de greutate între 200 gr. şi 3 kg., iar ca medie 1,259 kgl. zilnic şi anume:

alergători 400 m. plat	: 0,999 kg.
„ 400 m. garduri	: 1,494 kg.
„ 800 m. şi 1500 m.	: 0.943 kg.
„ 5000 m. şi 10000 m.	: 1,655 kg.
săritori în înălţime	: 0,811 kg.
„ „ lungime	: 1,317 kg.
aruncători	: 1,531 kg.

Recomandă alcătuirea a două grupe dietetice, una bogată în grăsimi de circa 5.500 calorii; alta cu circa 4.000 calorii păstrând pentru grăsimi o proporţie de 10 la sută.

Alimentaţia sportivilor se poate schematiza după tabelul de mai jos:

Alimente și băuturi recomandate

Perioade		Acțiune
Antrenamente:	Pâine, paste făinoase albe, lapte, cartofi, orez, linte, unt, brânză, untdelemn, carne roșie, mărunțae albe, ouă, fructe, pește.	Rezerve importante indispensabile.
Competiții:	Carne albă sau ouă, fulgi de ovăz, unt, brânză, fructe, ciocolată, lapte condensat îndulcit.	Energie de detentă în momentul necesar.
	Apă minerală, băuturi calde îndulcite (fără vin), fructe dulci, zeamă de compot.	Rezistență și tonus al reflexelor de precizie.
Recuperare:	Lapte, legume verzi, fructe, pâine și paste făinoase integrale, cartofi, unt, brânză, untdelemn, carne roșie, pește, ouă, brânzeturi.	Recuperarea forțelor și rezervelor minerale. Desintoxicație.

Ținând seama de cele spuse de autorii sovietici precitați, la cele de mai sus, în perioada de antrenament trebue adăogate și vegetale alcalinizante; în totul trebue vitamine.

Miron Georgescu constată că nu se poate urmări un regim alimentar tip, unul și același pentru toate cazurile, capabil totodată să asigure un maximum de randament pentru toți sportivii. Pe drept recomandă ca alimentele să sufere cât mai puține transformări în cursul preparărilor, căci bucătăria cu inutile complicații duce sigur la obosirea digestiei. Desigur că folosind larg glucidele, alimentarea revine mai ieftin, dar în felul acesta celulozele vegetale ajung prea abundente, iar acidificarea organismului este prea accentuată, prin fermentații intestinale.

De reținut observația că ingerarea masivă de zahăr și zaharate înainte de start poate duce la vărsături, leșinuri. Doza prudentă nu va depăși 50 gr.

In ultimul timp au apărut pe piața noastră unele produse lactate tip, cu totul indicate prin calitatea lor.

Valori calorice la produse lactate tip

Produsul	Cantitatea pe rație	Calorii corespunzătoare
Lapte pasteurizat	500 gr.	334
Lapte acidofil	500 gr.	334
Lapte acidofil dulce	500 gr.	427
Iaurt dulce	200 gr.	174
Iaurt simplu	200 gr.	134
Lapte cu ciocolată	500 gr.	532
Brânză desert simplă	100 gr.	384
Brânză desert cu ciocolată	100 gr.	385
Brânză desert cu fructe	100 gr.	384

Incheere

Ameliorarea intensității și calității efortului neuro-musculare, constitue problema principală. E clar că nu numai întreg metabolismul dar și întreg organismul participă, dând acel randament maxim care permite înscrieri tot mai bune pe fișa de antrenament, culminând cu victoria în performanțe, cu noi recorduri. Aspectul acesta al

nutriţiei a fost accentuat în prezentul nostru referat. Aci tema practică era de a traduce în alimentarea zilnică legile şi normele teoretice ale fiziologiei, aşa cum tind a se dezvolta şi completa în lumina doctrinei lui I. P. Pavlov.

Astfel, cum a arătat Bogdanov şi Cracoviac, practica regulată a sportului, antrenamentul sistematic şi participarea la întreceri sportive reclamă o raţie alimentară care trebue să difere, cantitativ şi calitativ, de raţia celor ce nu se ocupă cu sportul.

Pe drept insistă Bogdanov şi Cracoviac asupra faptului că e imposibil a stabili norme cantitative (dar şi calitative) unitare pentru toţi sportivii. „Fiecare antrenor şi medic sportiv trebue să privească foarte atent această problemă, fără a uita că principalul criteriu pentru aprecierea echivalentului în calorii a raţiei alimentare trebue să fie sarcina îndeplinită de sportiv. O raţie zilnică prea bogată sau prea săracă în calorii va avea o influenţă defavorabilă asupra eficacităţii sportului".

Mai ales în cursul deplasărilor trebue cea mai mare atenţie pentru ca să nu intervină schimbări bruşte de alimentare, ceeace poate avea o influenţă în totul defavorabilă asupra „formei" sportivilor.

Dietetica în sporturi nu este de loc o problemă minoră. Multe foloase şi multă învăţătură teoretică şi practică pot decurge de aici.

N. N. Iacovlev, Şeful Secţiei de Metabolism a Institutului Central pentru Sporturi şi Cultură Fizică din Leningrad, insistă cu toată autoritatea asupra importanţei observaţiilor şi studiilor ştiinţifice privind alimentaţia sportivilor, căci aceasta este una din condiţiile „esenţiale care asigură efectivitatea antrenamentului şi oricăror realizări sportive".

Din întinsele sale cercetări pe 148 vârfuri sportive, se desprinde, metodologic, o atitudine nouă, cu totul justă. Trebue mereu confruntate două serii de cifre. Pe de o parte cele care sunt date în publicaţii ca cifre tip de alimentaţie normală pe anumite categorii de sporturi, după specificul lor. Iar pe de alta, cifrele care rezultă observând cum se alimentează de fapt vârfurile diferitelor sporturi. Confruntând cifrele, în primul rând verificăm **„indicii normativi de alimentaţie"**. Iar în al doilea rând aduce necesarele corectări hranei sportivilor (de clasă superioară sau practicieni obişnuiţi) ţinând seama de acei normativi.

Se mai poate spune că în acest fel s'au adunat cele mai preţioase date ştiinţifice asupra fiziologiei umane în legătură cu alimentaţia.

Evident o asemenea problemă, privită astfel, este mult mai largă decât cea propriu zisă a sporturilor, fiind de o fundamentală importanţă pentru toţi oamenii muncii cât şi pentru biologie în general.

Să promovăm tenisul mic în rândurile tineretului [1])

de **Dem. Plomaritis**

In cursul anului 1952, Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri a decis, pe baza experienţei sportului sovietic, introducerea unui joc sportiv nou, tenisul mic.

In anul 1950, la Leningrad, maestrul sportului P. Maidanschi, pornind dela constatarea că tenisul, joc care ajută la o corectă dezvoltare fizică şi educă calităţi de voinţă, a rămas totuşi în urmă din punct de vedere al răspândirii sale în masse, datorită mai ales inventarului sportiv oarecum scump, greutăţilor în perfecţionarea tehnică şi numărului prea redus de terenuri, a propus introducerea unui joc nou, denumit de el „tenisul mic", care contribue în foarte mare măsură la dezvoltarea şi răspândirea tenisului.

In ce constau caracteristicile tenisului mic?

In primul rând, acest joc, se poate practica pe orice teren neted, cu rachete făcute din lemn şi cu mingi de tenis uzate sau mingi de cauciuc. Terenul mult mai redus ca terenul de tenis, înlătură una din cauzele principale ce frânează răspândirea tenisului în masse, făcând posibilă practicarea tenisului mic în tot cursul anului, atât vara pe orice teren de volei, baschet, etc., cât şi în orice sală iarna.

Fundaţia solului, poate fi din sgură, iarbă, pământ bătătorit, lemn, parchet, ciment, asfalt, în general orice material care să permită obţinerea unui teren neted.

Terenul propriu zis de joc, are dimensiunea de 6/12 m., având acelaş marcaj ca al terenului de tenis (Fig. Nr. 1).

Astfel, linia laterală, are 12 m. lungime, linia de fund 6 m., distanţa între cele două linii de serviciu 6,40 m., iar distanţa între cele două linii marcând terenul de simplu şi cel de dublu, 0,75 m.

Mijlocul terenului este împărţit în două printr'un fileu, care nu trebue să fie mai înalt de 0,90 m. Ca fileu se poate folosi orice fileu vechi de tenis

---

[1]) Desenele sunt executate după „Tenis Mic" de A. Sochim, editura Molodaia Gvardia 1951.

sau de volei. Se poate pune chiar o sfoară, trasă la înălţimea respectivă deasupra terenului. având prinsă de ea, pentru a fi mai vizibilă, o fâşie de circa 20 cm. de pânză.

Racheta (paleta sau lopăţica) este de lemn şi se recomandă a avea următoarele dimensiuni :

Lungimea între 40 şi 50 cm.
Lungimea mânerului cca. 1/3 din lungimea totală.
Lungimea bazei de lovire 2/3 din lungimea totală.
Dimensiunea mânerului, cca. 3—3,5 cm. diametru.
Grosimea bazei de lovire, cca. 1,5—2 cm.
Lăţimea bazei de lovire, cca. 20—25 cm.

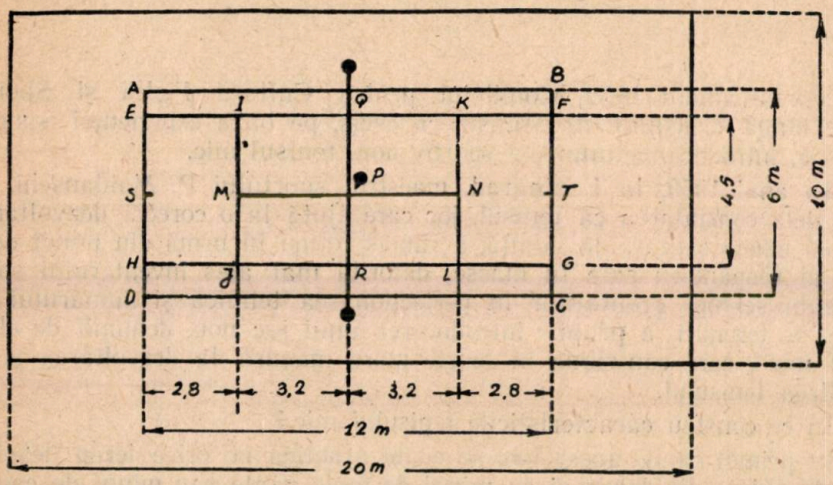


Fig. 1

Mânerul se recomandă a fi octogonal, iar forma bazei de lovire. ovală, semănând în totul rachetei de tenis.

Greutatea paletei nu trebue să scadă sub 250 gr., dar nici să treacă de 400 gr., pentrucă aceste greutăţi permit respingerea corectă a mingii prin lovire (Fig. Nr. 2).

Mingea, aşa cum am spus mai sus, poate fi orice minge de tenis uzată sau orice minge din cauciuc de dimensiune cât mai apropiată cu a mingii de tenis.

Regulile jocului. sunt exact ca ale jocului de tenis. Mingea se pune în joc prin lovitura de serviciu şi este în joc atât timp cât nu se produce o greşală din partea unuia dintre jucători. In acest sens, recomandăm consultarea regulamentului jocului şi concursurilor de tenis (Editura C.F.S. 1951), art. 18—21. Menţionăm că la punerea mingii în joc spre deosebire de tenis, se permite executarea loviturii de serviciu numai o singură dată.

Din punctul de vedere al accesului spre practicarea tenisului, acest joc sportiv permite o instruire progresivă a cadrelor tinere, pregătind o corectă însuşire a tuturor elementelor tehnicii şi tacticii tenisului.

In ceeace priveşte metodica instruirii, pe baza experienţei actuale, se recomandă a se utiliza metoda globală (vezi Tenis de C. A. Zarjeţchi, Editura C.F.S.).

Se va începe deci prin a se arăta copiilor mişcarea în întregul ei complex. Activitatea nervoasă şi musculară, trebue activată prin arătarea întregii mişcări şi numai după aceea trebue urmărită corectarea elementelor fracţionale ale mişcărilor elementare, componente ale mişcării generalizate.

In tenisul mic, se întrebuinţează aproape în totalitatea lor mişcările naturale.

In acelaşi timp, se dezvoltă majoritatea calităţilor moral-volitive. Acest lucru duce la o dezvoltatre armonioasă a copilului, pe baza multilateralităţii, în vederea dobândirii unui înalt nivel sportiv cât şi pentru pregătirea lui din punct de vedere fizic, moral şi intelectual pentru muncă şi apărarea Patriei.

Munca de instruire, trebue dusă cu multă atenţie şi perseverenţă, de către instructorii sau antrenorii de temic, se poate preda, nu numai de către instructorii sau antrenorii de tenis, ci şi de orice profesor de educaţie fizică sau instructor sportiv, pentrucă elementele de tehnică primară, nu necesită cunoaşterea practică amănunţită a principiilor tehnicii avansate, de către instructor, acesta putându-se orienta după materialul scris, existent în manualul sovietic „Tenis" de C. A. Zarjeţchi, tradus de Editura C.F.S.

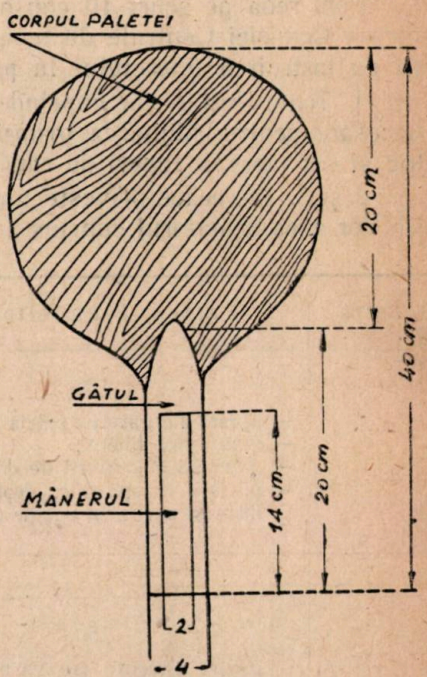


Fig. 2

Instruirea trebue făcută pe baza unui plan de studiu care să includă atât ore teoretice cât şi ore practice precum şi practicarea unor jocuri sau sporturi complimentare.

Pentru iniţierea în tenisul mic, apreciem că sunt suficiente 10 lecţii practice de începere, după care se va trece la urmărirea activităţii în cadrul cercului sau colectivului respectiv pe baza planului de studiu anual.

Dela început trebue ţinut seama de faptul că elevii trebue să fie împărţiţi pe grupe de vârstă astfel: 7—8 ani; 9—10 ani; 11—12 ani; 13—14 ani, pentru ca posibilităţile colectivului cu care se lucrează, să fie mai apropiate. O grupă, trebue să cuprindă între 8—12 elevi. Şedinţele de lucru au o durată de 50—70 minute, crescând progresiv.

Instructorul, poate lucra cu grupa, fie pe terenul de tenis mic sau un teren adaptat acestui joc, fie chiar pe terenul de tenis. Pentru uşurarea

muncii sale se recomandă ca să-şi facă unele dispozitive ajutătoare ca : se leagă o minge cu o sfoară de un băţ, astfel ca ea să poată fi lovită dela diverse înălţimi, după dorinţa instructorului sau se atârnă de un portic, sau de o sârmă, sau între doi copaci pe o sfoară, mingi legate la diverse înălţimi (în dreptul şoldului pentru loviturile de dreapta şi rever ; la maximum de întindere cu lopăţica deasupra capului, pentru serviciu; la o înălţime pe care cu greu s'o poată atinge prin săritură, cu vârful degetelor).

Vom reda pe scurt 10 conspecte de lecţii, aprobate de colegiul antrenorilor Comisiei Centrale de tenis, în ajutorul instructorilor ce se vor ocupa cu instruirea tineretului în practica tenisului mic :

1. Toate lecţiile vor cuprinde în partea introductivă circa 3—5 minute necesare pentru adunarea grupei, apelul, raportul, mers, întoarceri de pe loc şi din mers şi ruperi de rânduri.

2 şi 3. In ceeace priveşte partea pregătitoare şi partea fundamentală, ele vor avea următorul cuprins :

Lecţia	Partea pregătitoare	Partea fundamentală
I-a	15′ — uşoară alergare cu paleta în mână ; — gimnastică liberă ; — gimnastica loviturii de dreapta ; — plecări de pe loc, deplasări din mers şi opriri, în poziţie de lovire ;	30′ — aruncarea şi prinderea mingii cu mâna, executată de câte 2 elevi ; — ştafetă simpiă ; — explicarea tehnicii de priză a rachetei ; — lovirea mingii (lovitura de dreapta) la perete sau la gardul de sârmă ;
II-a	15′ — uşoară alergare (se va urmări corecta execuţie pe vârfuri) ; — gimnastică liberă ; — gimnastica loviturii de rever şi de dreapta ; — plecări de pe loc, deplasări laterale din mers şi opriri în poziţia de lovire pe dreapta şi rever ; .	30′ — lovirea mingii pe rever (reverul) la perete sau la gardul de sârmă ; — executarea la perete sau gardul de sârmă, a loviturii drepte şi a reverului ;
III-a	15′ — uşoară alergare pe tocuri alternată cu alergarea pe vârfuri ; — gimnastica loviturii de dreapta şi rever ; — alergare scurtă cu oprire pe loc ; — alergare în zig-zag ;	30′ — săritura în lungime ; — executarea loviturii de dreapta şi rever la perete sau gardul de sârmă ; — corectarea prizei rachetei ;

Lecția	Partea pregătitoare	Partea fundamentală
IV-a	15′ — ușoară alergare pe tocuri, talpă și vârf; — gimnastica loviturii de dreapta și rever; — sprinturi în diverse direcții cu opriri pe loc și continuarea alergării lateral și înainte;	30′ — săritura în înălțime de pe loc și din alergare; — pasul ștrengarului; — dreapta și reverul la dispozitiv și apoi la perete sau gard;
V-a	15′ — ușoară alergare pe toc-talpă-vârf; cadențe variate; — alergare în zig-zag și scurte sărituri laterale; — alergare cu spatele; — gimnastica loviturilor de dreapta și rever;	40′ — lovitura de dreapta și rever pe teren: instructorul aruncă mingea cu mâna, elevul încearcă s'o respingă cu lopățica; — joc în doi (între elevi) cu executarea loviturii de dreapta și rever;
VI-a	15′ — ușoară alergare mărind succesiv cadența; — gimnastică liberă; — gimnastica loviturii de serviciu; — alergare cu sprinturi laterale și opriri din mers pentru lovire,	45′ — săritura în înălțime (de pe loc); — exersarea serviciului singur la gardul de sârmă sau perete; — joc în doi, pe teren, cu executarea loviturii de dreapta și rever;
VII-a	15′ — ușoară alergare; — gimnastica loviturii de serviciu; — sprinturi de pe loc și din mers în diverse direcții, cu opriri pe loc și continuarea alergării lateral, înainte și înapoi (cu spatele);	50′ — exersarea serviciului la gardul de sârmă; — exersarea serviciului în teren; — joc în doi și în patru cu exersarea loviturii de dreapta și rever;
VIII-a	15′ — ușoară alergare în cadență variabilă; — gimnastica loviturilor de dreapta, rever și serviciu; — sprinturi de pe loc și din alergare;	50′ — regulile jocului (explicații în timpul jocului); — joc pe puncte în teren;
IX-a	15′ — ușoară alergare în cadență variabilă; — gimnastică liberă; — gimnastica loviturilor; — sprinturi de pe loc și din alergare cu direcții variate;	50′ — joc în doi, pe teren și corectări tehnice făcute de instructor; — joc în teren pe puncte 3 gheme; — joc (set scurt) 6/5;
X-a	15′ — se repetă elementele lecției a IX-a.	50′ — regulile jocului (explicații); — joc pe puncte în teren cu explicații tactice pe loc; — joc, două seturi scurte;

4. In partea de încheiere a tuturor lecţiilor, se vor executa timp de 2—3 min. mersuri liniştitoare combinate cu exerciţii pentru respiraţie şi exerciţii de relaxare.

La terminarea fiecărui exerciţiu din cadrul lecţiei respective, instructorul va executa cu elevii săi, mişcări liniştitoare, ţinând seama mai ales de faptul că munca pe care o duce cu copiii, trebue astfel organizată încât dozarea efortului să respecte posibilităţile executanţilor cu care se lucrează, acordându-se în acelaşi timp mai multă atenţie pentru restabilirea respiraţiei şi a relaxării organismului.

Fig. 3

Se recomandă ca instructorul să folosească în munca sa, ajutori recrutaţi dintre sportivii care practică tenisul, care să controleze atât execuţia corectă cât să şi joace pe teren cu elevii.

Pentru explicarea elementelor tehnice, instructorul va folosi manualul tehnic „Tenis" de C. A. Zarjeţchi. Este de dorit ca el să-şi deseneze în mare pe cartoane, schiţele de mai jos, conţinând reprezentarea grafică a executării loviturilor de bază, pe care să le ţie la dispoziţia elevilor pentru a le studia (Fig. Nr. 3, 4, 5, 6,).

Pentru a ajuta şi mai mult la învăţarea elementelor tehnicii elementare în tenisul mic este bine ca instructorul să execute cu elevii o serie de exerciţii speciale care vor fi incluse în partea pregătitoare şi în partea fundamentală a şedinţelor.

Indicăm în cele ce urmează, câteva exerciţii cu care venim în ajutorul instructorului de tenis mic:

1. Starturi: elevii pleacă din loc în loc la un semnal al instructorului (aruncarea mingii, o mişcare a paletei, etc.) trecând la executarea a 10—15 paşi în fuga cea mai mare.

2. Se atârnă o minge la o înălţime mai greu de atins şi elevii aleargă în roată, căutând ca în momentul când sunt sub minge, să sară pentru a o atinge cu mâna.

3. Alergarea cu spatele şi întoarceri cu faţa spre fileu.

4. Opriri simultane cu păstrarea echilibrului.

5. Alergarea în zig-zag cu paleta în mână, trecând-o din dreapta pe rever. Mers cu fandări laterale.

6. Torsiuni ale trunchiului, stând cu faţa spre fileu, astfel ca succesiv umărul stâng şi drept să ajungă perpendicular pe fileu.

7. Luarea mingii în mână, lovirea ei de pământ ca să sară până la înălţimea şoldului şi prinderea mingii cu palma mâinii drepte de către cel ce execută.

8. Repetarea exerciţiului 7, cu prinderea mingii în momentul când atinge punctul maxim al săriturii şi începe să cadă în jos.

9. Se aşează elevii pe două rânduri, la o distanţă de 5—15 paşi, faţă în faţă. Fiecare aruncă mingea celui din faţă, la o înălţime între şold şi umăr. Mingea se prinde cu mâna dreaptă şi se retrimite în acelaşi fel.

10. Un elev se așează în fața peretului și altul în fața lui la 10 pași, elevii stând unul cu fața la celălalt. Cel dela perete trebue lovit de celălalt

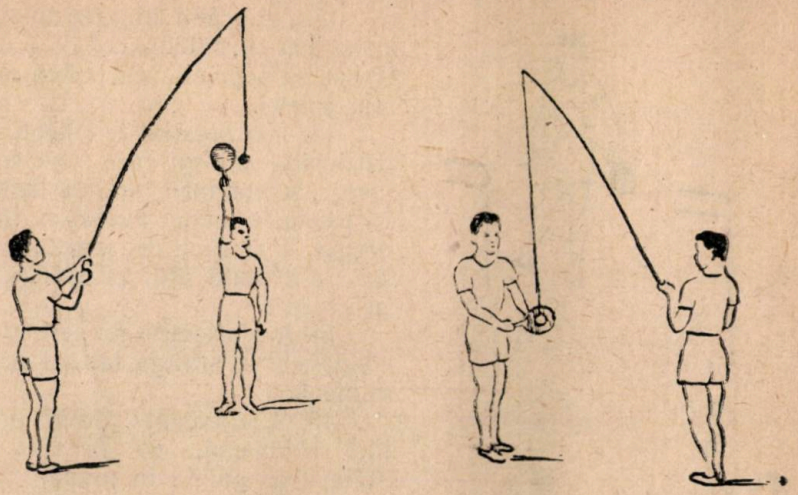


Fig. 4

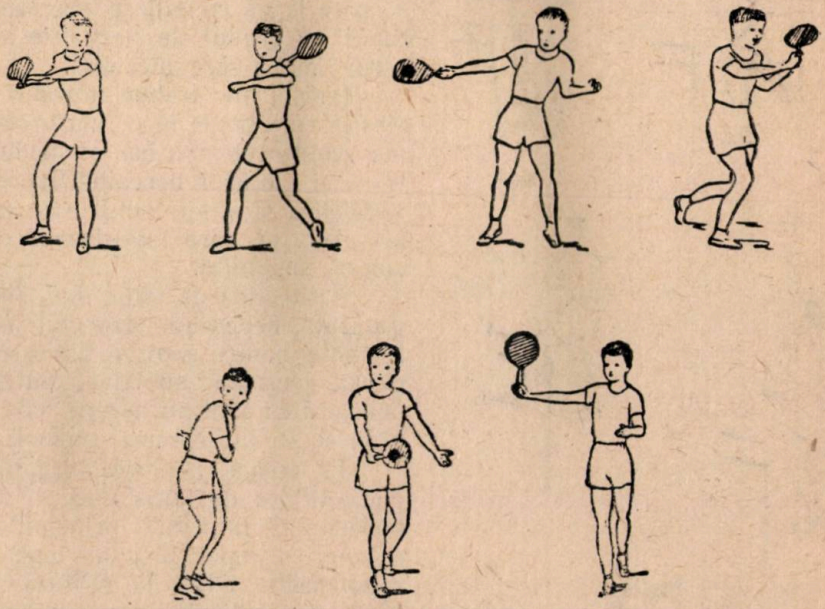


Fig. 5

cu mingea aruncată din mână, la înălțimea dela genunchi la umăr. Mingea trebue prinsă de cel ce se apără ferindu-se de lovire. După 5 aruncări elevii se schimbă între ei.

11. Lovirea mingii cu paleta de sus în jos pe pământ ţinând paleta plană, paralelă cu pământul. Lovirea mingii se face succesiv de mai multe ori, căutând a se face cu centrul paletei.

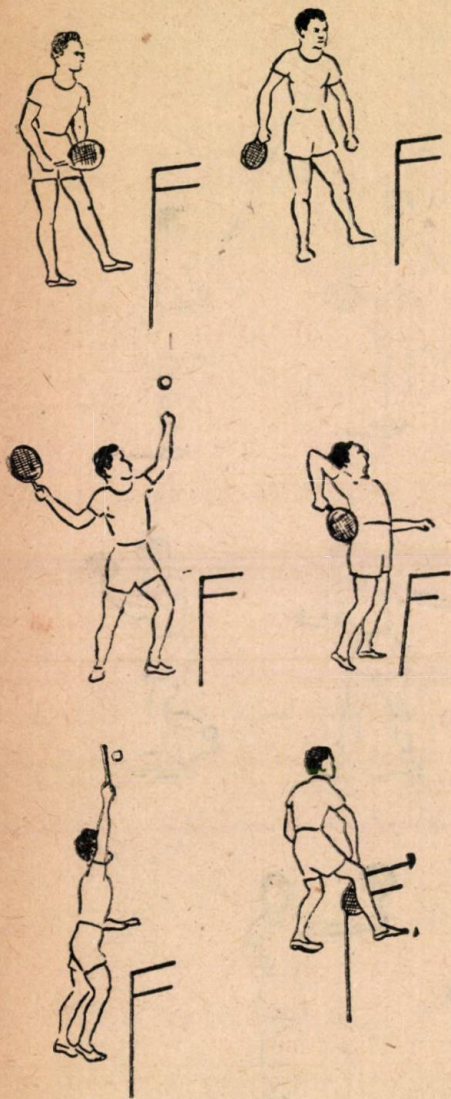


Fig. 6

12. Aruncând mingea în sus cu mâna sau cu paleta, cel ce o aruncă, trebue să o prindă cu paleta, pe centrul paletei.

13. Din poziţia de aşteptare pentru lovirea mingii care vine dela adversar, se vor face torsiuni de trunchi cu paleta în mână, vârful ei fiind îndreptat mai sus de înălţimea cotului. Se execută atât pe stânga cât şi pe dreapta.

14. A se executa un cerc în aer în dreapta şi în stânga lateral cu paleta în mână.

15. A se executa cercuri mici înainte şi înapoi, pe dreapta şi pe stânga, cu paleta în mână.

In afara acestor exerciţii speciale, instructorul va folosi şi alte exerciţii pe care le va considera necesare, în raport cu gradul de pregătire al fiecărui elev cu care lucrează.

Tenisul mic trebue introdus mai ales în colectivele şi cercurile şcolare, ale şcolilor elementare şi medii. Caracterul său uşor accesibil tineretului, varietatea şi dinamismul său, constitue elemente care favorizează o dezvoltare susţinută.

Activitatea de tenis mic, bine organizată, depăşeşte aspectul de joc recreativ pentru copii şi îl situează în grupa jocurilor sportive, putând fi practicat cu continuitate pe baza unui plan de studiu concret întocmit.

In ceeace priveşte organizarea competiţiilor de tenis mic, ele se subordonează în totul, principiilor organizării competiţiilor de tenis (vezi regulamentul editat de Editura C.F.S., 1952). Competiţiile se recomandă a se organiza în sistem eliminator, cu respectarea principiului grupelor de vârstă diferite, atât pentru băieţi cât şi pentru fete. In mod obligator toate seturile se vor desfăşura „scurt" (6—5) jucându-se la două seturi câştigate din trei. Se recomandă deasemeni ca în cadrul competiţiilor să se

evite formarea de tablouri mai mari decât 16 participanţi pentru ca în felul acesta să nu se depăşească 2—3 zile de concurs. Arbitrajul matchurilor se va asigura de instructori şi chiar de concurenţi, alegându-se dintre cei mai capabili a conduce jocurile.

Competiţiile de tenis mic, trebue să crească interesul tineretului în practicarea acestui joc şi să-l stimuleze în ridicarea nivelului său tehnic. In general competiţiile nu se vor programa decât spre sfârşitul perioadei fundamentale (August-Septembrie); totuşi în cadrul colectivului respectiv, se pot organiza întâlniri cu caracter de antrenament sau campionat de casă, la care se vor respecta principiile generale de organizare a competiţiilor.

Ţinând seama de condiţiile de mai sus, suntem siguri că pătrunderea şi dezvoltarea tenisului mic ca şi răspândirea tenisului, vor creşte din ce în ce mai mult. Caracteristicile acestor jocuri sportive, care sunt varietatea şi dinamismul mişcărilor, bogăţia combinaţiilor tactice, abundenţa deosebită a elementelor, determină însemnătatea lor şi explică motivele pentru care ele devin atât de atrăgătoare.

Având neîncetat la bază bogata experienţă a glorioasei mişcări sportive sovietice, folosind la maximum învăţămintele trase, să căutăm să creăm cele mai bune condiţii pentru ca tenisul mic să se dezvolte, dând posibilitate tineretului nostru şi oamenilor muncii să practice un joc sportiv nou, frumos, plăcut şi accesibil tuturor, contribuind prin aceasta şi la dezvoltarea crescândă în viitor a tenisului.

Progresul atletismului școlar

Marile competiții de massă organizate în anii 1948—1949 — C.U.T. și C.T.M. au adus pe terenurile de sport un număr din ce în ce mai mare de tineret, care a îndrăgit sportul și a început să-l practice în mod regulat.

Dintre diferitele categorii de tineret care au fost atrase spre practicarea regulată a sportului, tineretul studios se situează pe primul plan. Acest lucru este o consecință firească a faptului că cea mai mare parte a tineretului este încadrată în școli. Deasemeni condițiilor materiale pentru practicarea sportului asigurate de partid și de guvern tineretului studios.

Sportul care a cuprins cel mai mare număr de elevi este fără îndoială atletismul. Datorită condițiilor minime necesare pentru practicarea lui el a pătruns de la început în toate colectivele sportive școlare, a fost îndrăgit și practicat pe o scară din ce în ce mai largă.

In scopul asigurării condițiilor de angrenare și atragere a unui număr tot mai mare de tineret școlar în practicarea atletismului, — din anul 1950 C.C.F.S. în colaborare cu Ministerul Invățământului Public a organizat anual campionate republicane școlare de atletism.

Primul campionat școlar de atletism disputat în 1950 s'a organizat sub formă de triatlon la fete și pentatlon la băieți, pe echipe de câte trei concurenți.

Forma de organizare a acestui campionat, acceptată în primul an numai pentru considerentul că nu angrena un număr mare de elevi în deplasările ce urmau a se face în timpul anului școlar, nu a mai putut fi menținută în anii următori.

Ea nu asigura în primul rând posibilitatea de selecție a celor mai bune elemente pe probe separate, iar calificarea unui concurent dela o etapă la alta era condiționată de nivelul de pregătire al celorlalți doi coechipieri.

Pe de altă parte pentru vârsta încă fragedă a tineretului școlar, participarea într'o probă de pentatlon cu calificare dela o etapă la alta la intervale relativ scurte, supunea pe elevi la un efort fizic mai mare decât posibilitățile lor reale.

Aceste considerente au determinat organizarea campionatului școlar din 1951 pe alte principii. Participarea și calificarea concurenților de la o etapă la alta se face individual, pe baza celui mai bun rezultat la fiecare din probele prevăzute în concurs.

La acest campionat dispare triatlonul și pentatlonul din 1950 și se introduc probe la băieți: 100 m. plat; 1500 m. plat; lungime, înălțime, greutate (5 kg.) disc 1½ kg.), sulița (0,600 kg.) și 6 probe la fete: 100 m. plat; 400 m. plat; greutate, disc, înălțime și lungime.

In 1952, se adaugă la băieți proba de 400 m. plat 4x100 m. plat și grenada, iar la fete 4x100 m. plat, sulița și grenada pentru ca în anul acesta să se prevadă în plus prăjina la băieți și gardurile atât la băieți cât și la fete.

Paralel cu înmulțirea numărului de probe prevăzute în cadrul campionatului s'a înregistrat o creștere progresivă la mobilizarea elevilor și un progres simțitor al rezultatelor de la un an la altul.

Campionatele republicane şcolare au descoperit şi au ridicat din rândul massei de elevi pe mulţi atleţi de frunte ai ţării noastre.

Astfel, Ene Constantin, recordman de juniori la triplu salt (14,09) a fost finalist în primul campionat şcolar, Merică Alexandru a realizat 1,80 m. la înălţime în cadrul pentatlonului, Raica Aurel şi Claudia Ruse au fost câştigătorii pentatlonului şi triatlonului şcolar din 1950, Lia Manoliu, a fost câştigătoarea aruncării greutăţii în acelaşi an, Georgescu Gabriel actualul recordman la aruncarea greutăţii a fost campion şcolar în 1951 şi 1952, Ursu Palade actualul recordman la 800 m. plat a fost al III-lea la 1.500 m. plat în 1951 iar Ilarie Măgdaş a fost al II-lea la campionatele din 1952 la proba de 100 m. plat. La fete Elisabeta Nemetz care deţine a doua performanţă românească la lungime a fost campioană şcolară în 1951 cu 4,76 m. — Ilona Mikloş care şi ea deţine a doua performanţă din ţară, la aruncarea suliţei, a fost campioană şcolară în 1951.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre Ana Şerban, Liana Iung, Lucaci Paraschiva, Ion Sorin, Ion Paul, Kadar Ştefan, Floarea Vrabete, Mariş Maria, Crista Sbârcea, Roth Ana, Daneş Maria, elemente descoperite cu ocazia campionatelor de atletism ale S.M.T.C.F.

In anul acesta campionatele republicane şcolare au scos la iveală noi elemente de valoare ca: Sudrigean Traian, recordman R.P.R. de juniori la 400 m. plat cu 50,7/10, Alexandra Negoescu care a sărit 5,35 la lungime, Manea Aurelia la aceeaşi probă, Popescu Alexandru la aruncarea suliţei, Virovenci Ioan la aruncarea greutăţii şi Pandă Ştefan la aruncarea discului băieţi.

Pentru a oglindi mai fidel creşterea nivelului atletismului şcolar ne vom folosi de rezultatele cu care s'au câştigat campionatele republicane şcolare în anii 1951—1952 şi 1953 şi de media primelor cinci rezultate realizate în cadrul campionatelor.

Pentru campionatele S.M.T.C.F. datele luate sunt din anii 1950—1952 şi 1953.

Nu am dat şi rezultatele din 1951 deoarece campionatul în acest an a fost organizat prin corespondenţă.

Tabelul Nr. 1

S. M. T. C. F. — BĂIEŢI

Nr. crt.	Proba	Rezultatul câştigătorului			Media primelor 5 rezultate		
		1950	1952	1953	1950	1952	1953
1	100 m. plat	11.8	11.7	11.5	12.1	12	11.8
2	400 m. plat	—	54	53.4	—	54.9	55.3
3	1500 m. plat	4.17,6	4.20,8	4.15,4	4.31	4.27,2	4.24,7
4	110 m. gard.	—	15.4	16.3	—	16.5	17.1
5	4×100 m. plat	—	47.8	46.3	—	48.2	47.6
6	Lungime	5,89	6,15	6,27	5,77	6,08	6,03
7	Înălţime	1,60	1,70	1,70	1,54	1,65	1,62
8	Prăjină	—	3,40	3,30	—	3,22	2,86
9	Greutate	12,49	14,44	15,20	11,60	13,67	13,99
10	Disc	—	36,42	39,22	—	31,81	31,53
11	Suliţă	—	47,40	55,40	—	45,76	48,28
12	Grenadă	63,43	60,70	69,30	58,60	58,53	63,42

Datele comparative ale rezultatelor înregistrate la campionatele S.M.T.C.F. băieţi în anii 1950—1952 şi 1953, arată o creştere evidentă a rezultatelor la majoritatea probelor de la un an la altul.

La toate cele 6 probe prevăzute în cadrul campionatului S.M.T.C.F. din anul 1950 s'au înregistrat progrese categorice atât în ceeace priveşte rezultatele obţinute de câştigătorii individuali ai probelor cât mai ales în ceeace priveşte media primelor cinci performanţe din cadrul campionatului.

La 100 m. plat rezultatul s'a îmbunătăţit de la 11,8 — în anul 1950 la 11,5 în 1953 la câştigătorii probei şi de la 12 1/10 la 11 8/10 la media primelor cinci rezultate.

La 1.500 m. plat s'a progresat de la 4.17,6 rezultatul cel mai bun din 1950 la 4.15,4 în 1953 iar media primelor cinci, s'a îmbunătăţit de la 4.31 la 4.24,7/10.

La lungime, cel mai bun rezultat din 1950 este cu 19 cm. mai scăzut decât media primelor cinci din 1952 şi cu 14 cm. faţă de cea din 1953.

Rezultate identice au fost realizate la săritura în înălţime, aruncarea greutăţii şi aruncarea grenadei.

In general cel mai bun rezultat realizat în cadrul campionatului din 1950 a fost depăşit de media primelor cinci performanţe ale aceleeaşi probe în cadrul campionatului din 1953 — ca de pildă la : 100 m. plat, lungime, înălţime, greutate, grenadă! Singura probă în care media celor cinci nu a depăşit în 1953 rezultatul primului clasat din 1950 este alergarea pe 1.500 m. plat.

Din aceeaşi analiză rezultă că progresul de la anul 1950 la 1952 a fost general ; de la anul 1952 la anul 1953 a fost destul de modest.

Pe când anul 1952 este în regres cu o singură probă faţă de anul 1950, — grenada cu 7 cm. — din cele 12 probe ale anului 1952 abia la şase din ele s'a înregistrat progres în media primelor cinci rezultate — restul de 6 fiind în uşor regres.

Rezultatele mai slabe au fost înregistrate în special la probele care cer o pregătire tehnică mai atentă şi îndelungată ca : săritura cu prăjina, 110 m. garduri, aruncarea discului, etc.

Acest fapt dovedeşte că preocuparea profesorilor nu a fost orientată suficient spre ridicarea pregătirii tehnice a elevilor, ci au fost exploatate mai mult calităţile naturale ale lor.

Regresul la unele probe este chiar îngrijorător ex. : prăjina de la 3,22 la 2,86, 110 m. garduri de la 16,5 la 17,1.

Tabelul Nr. 2

S. M. T. C. F. — FETE

Nr. crt.	Proba	Rezultatul câştigătoarei			Media primelor 5 rezultate		
		1950	1952	1953	1950	1952	1953
1	100 m. plat	—	13.1	13,1	—	13.6	13.5
2	500 m. plat	1.25,7	1.24	—	1.28,3	1.25,4	—
3	4×100 m. plat	—	52.9	53,4	—	55.5	56.3
4	80 m. garduri	—	12.7	12,6	—	13.7	14
5	Lungime	4,90	4,67	5,06	4,64	4,49	4,71
6	Înălţime	1,35	1,42	1,44	1,31	1,35	1,38
7	Greutate	8,90	10.06	10,59	8,43	9,63	10,17
8	Disc	—	37,53	40,58	—	30,26	32,45
9	Suliţă	29,61	33,29	33,30	25,86	30,21	31,17
10	Grenadă	—	45,61	45,50	—	41,09	41,43

Situaţia la fete este mult mai bună. Atât performanţele cu care s'au câştigat probele individuale cât şi media primelor cinci clasate este în progres. Rezultatele anului 1952 faţă de cele ale anului 1950 ca şi cele din 1953 faţă de cele din 1952 sunt în progres.

Din cele 5 probe comune ale anilor 1950 şi 1952 doar săritura în lungime a totalizat o medie mai scăzută — iar din cele nouă probe comune ale anilor 1952 şi 1953 opt au înregistrat rezultate mai bune în anul 1953.

Progresul cel mai evident este la săritura în înălţime unde rezultatele au crescut de la 1,35 la 1,42 şi 1,44 la prima clasată şi de la 1,31 la 1,35 şi 1,38 la media primelor cinci rezultate.

Acelaşi lucru este la aruncarea greutăţii, disc şi suliţă.

Spre deosebire de băieţi, la fete probele tehnice sunt în progres, ceeace denotă o preocupare mai atentă a profesorilor pentru ridicarea tehnicităţii fetelor.

Acest lucru este explicat prin faptul că fetele cu calităţi naturale bune, pregătite din punct de vedere tehnic, pot obţine rezultate cu care pot figura oricând în concursurile din ţara noastră, lucru care la băieţi nu este posibil, deoarece rezultatele obţinute de vârfurile sportive din ţară sunt superioare rezultatelor realizate de elevi.

Tabelul Nr. 3

CAMPIONATUL REPUBLICAN — BĂIEŢI

Nr. crt.	Proba	Cel mai bun rezultat			Media primelor 5 rezultate		
		1951	1952	1953	1951	1952	1953
1	100 m. plat	11.5/10	11.7/10	11.3/10	11.8/10	12	11.5/10
2	400 m. plat	52	52.8/10	50.7/10	55.4/10	54.8/10	52.9/10
3	1500 m. plat . . .	4.07,5	4.13,6	4.08,4	4.16,6	4 22,2	4.16,4
4	4X100 m. plat	—	46.7/10	45.5/10	—	47 2/10	47.1/10
5	110 m. garduri . . .	—	—	16	—	—	16.6/10
6	Lungime	6,34	6,38	6,42	6,12	6,14	6,29
7	Înălţime	1,70	1,80	1,75	1,64	1,73	1,71
8	Prăjină	—	—	3,00	—	—	2,90
9	Greutate	15,07	16,28	15,60	14,85	15,21	15,25
10	Disc	37,64	39,33	38,14	34,24	36,34	33,57
11	Suliţă	55,45	54	55,38	47,95	52,62	53,12
12	Grenadă	—	69,80	68,95	—	64,67	66,28

In cadrul campionatului republican şcolar situaţia înregistrează un progres clar de la 1951 la 1952 şi un progres mai mic de la 1952 la 1953.

Acest fapt este explicat în primul rând prin sistemul de organizare diferit de la un an la altul şi în care formula din 1952 a fost mai bună.

Participarea în finală a tuturor câştigătorilor probelor de la cele 28 regiuni a dat posibilitatea clasării pe primele locuri a celor mai buni elevi, asigurând în acelaşi timp şi rezultate ridicate.

Aşa se explică de ce la săritura în înălţime băieţi din 1952, cel de al 7-lea clasat a avut un rezultat de 1,70 pe când în 1953 numărul total al concurenţilor la această probă nu a fost decât 10.

In 1952 s'a înregistrat regres la 100 m. plat şi 1.500 m. plat, iar în 1953 la aruncarea discului şi înălţime la băieţi şi la 100 m. plat la fete.

Tabelul Nr. 4

CAMPIONATUL REPUBLICAN — FETE

Nr. crt.	Proba	Cel mai bun rezultat			Media primelor 5 rezultate		
		1951	1952	1953	1951	1952	1953
1	100 m. plat	12.9	13.4	13	13.7	13.8	13.2
2	400 m. plat	64.05	63,03	62.03	67.02	65.08	65.08
3	800 m. plat	—	—	2.26,6	—	—	2.31,1
4	4×100 m. plat . . .	—	55.5/10	53.2/10	—	57.4/10	55.5/10
5	80 m. garduri	—	—	12.6/10	—	—	13.4/10
6	Lungime	4,76	4.79	5,35	4,42	4,69	5,04
7	Înălţime	1,43	1,45	1,56	1,37	1,40	1,44
8	Greutate	11,08	9,68	10.94	10,34	9,25	10,07
9	Disc	36,23	30,89	36,86	30,75	26,11	31,45
10	Suliţă	—	33,23	32,08	—	28,64	30,02
11	Grenadă	—	39,16	45,55	—	37,11	43,69

Progresul de la campionatul republican şcolar din 1952 la cel din 1953 este mai mic decât cel din aceiaşi ani la S.M.T.C.F. — în special la băieţi.

Dacă facem o comparaţie între rezultatele de la campionatul republican şcolar din 1952 cu cele de la S.M.T.C.F. din acelaşi an, vedem că primele sunt mult mai bune. Astfel la băieţi, la toate cele 10 probe comune, rezultatele la campionatul şcolar republican au depăşit pe cele dela campionatul S.M.T.C.F.

In 1953 în finala campionatului participând şi elevii de la S.M.T.C.F., aceştia au împărţit locurile I la băieţi şi au câştigat peste jumătate din locurile I la fete.

Progresul în 1953 la fete este deadreptul impresionant. Astfel la aruncarea grenadei, cea de a şaptea clasată în 1953, depăşeşte rezultatul câştigătoarei din 1952, iar media primelor cinci este cu peste 6,50 mai mare ca cea din anul trecut.

Dacă urmărim cele mai bune rezultate realizate de elevi în cei patru ani, acestea sunt mult mai ridicate decât cele realizate în cadrul campionatelor şcolare.

Explicaţia este dată de faptul că concursurile şcolare de atletism s'au încheiat la începutul perioadei fundamentale, când elevii nu au atins cea mai bună pregătire, iar rezultatele maxime au fost obţinute fie în cadrul campionatului de juniori, fie cu ocazia altor concursuri.

Dacă analizăm cele mai bune rezultate obţinute de elevi la diferite probe în cadrul campionatului şi în afara lui, observăm că cele mai bune rezultate sunt realizate în alte competiţii.

Astfel media primelor zece performanţe realizate de fete în campionatul şcolar după tabela de punctaj este de 856,3 faţă de 913,1 cât este media primelor zece rezultate realizate tot de eleve. Media primelor zece rezultate din cadrul campionatului este mai mică decât cea de a zecea performanţă realizată de eleve în cadrul altor concursuri.

Aceeaşi situaţie este şi la elevi, unde diferenţa între media celor mai bune zece rezultate este de 39 puncte.

Pe probe, la săritura în înălţime fete, media primelor cinci rezultate realizate de eleve în acest an este de 1,488 m. faţă de media primelor cinci din cadrul campionatelor şcolare de 1,44 m.

Tabelul Nr. 5

FETE

Nr. crt.	Numele şi Pronumele	o b a	Rezultat	Punctaj	Anul
1	Iolanda Balaş	Înălţime	1,56	936	1953
2	Liana Iung	80 m. gard.	12,6	913	1953
3	Geta Georgescu	Disc	40,58	905	1953
4	Ana Şerban	80 m. gard.	12,7	857	1952
5	Sanda Negoescu	Lungime	5,35	838	1953
6	Crista Sbârcea	Grenadă	45,65	829	1952
7	Maria Bodnărescu	Grenadă	45,55	827	1953
8	Maria Daneş	Grenadă	45,50	826	1953
9	Ana Popa	800 m.	2.25,1	818	1953
10	Lidia Col'ci	Grenadă	44,80	804	1953
		Media = 856,3 puncte			

Tabelul Nr. 6

FETE

1	Iolanda Balaş	Înălţime	1,60	1000	1953
2	Ana Şerban	80 m. gard.	11.9/10	984	1952
3	Ilona Mikloş	Suliţă	42,77	954	1951
4	Maria Bodnărescu	Grenadă	48,91	930	1953
5	Lia Manoliu	Disc	41,15	926	1951
6	Iung Liana	80 m. gard.	12.3/10	921	1953
7	Geta Georgescu	Disc	40,58	905	1953
8	Ana Roth	Greutate	12,01	873	1953
9	Sanda Grossu	80 m. gard.	12.6/10	873	1953
10	Fl. Vrabete	100 m. plat	12.5/10	865	1952
		Media = 913,1			

Această medie depăşeşte media primelor cinci rezultate din ţară din 1950, 1951 şi 1952.

Situaţie similară este la aruncarea grenadei, etc.

Ceeace este îmbucurător este faptul că cele mai bune rezultate s'au realizat în 1953. Astfel la fete, în cadrul campionatului, din primele zece performanţe în ordinea punctajului, după tabela internaţională de punctaj (tabelul Nr. 7), opt sunt realizate în 1953 şi două în 1952 iar, în rezultatele înregistrate la toate concursurile, 6 sunt din 1953, două din 1952 şi două din 1951.

Tabelul Nr. 7

BĂIEŢI

Nr. crt.	Numele şi Pronumele	Proba	Rezultat	Punctaj	Anul
1	Lothar Marx	100 m.	10.8/10	902	1950
2	Grigore Cojocaru	1500 m.	4.07,5	835	1951
3	Traian Sudrigean	400 m.	50.7/10	834	1953
4	Ion Voicu	1500 m.	4.08,4	825	1953
5	Virgil Andronic	Înălţime	1,80	786	1952
6	Alex. Dumitrache	400 m.	52"	765	1951
7	Nic. Dordea	1500 m.	4.11,4	763	1953
8	Francisc Lutic	Înălţime	1,76	739	1952
9	Ştefan Kadar	Înălţime	1,75	727	1953
10	Laslo Kary	Înălţime	1,75	727	1953
		Media = 790,3			

Tabelul Nr. 8

BĂIEŢI

1	Lothar Marx	100 m. plat	10.8/10	902	1950
2	Gabriel Georgescu	Greutate	14,52	872	1952
3	Ion Deheleanu	1500 m.	4.06	852	1953
4	Gheorghe Cojocaru	1500 m.	4.07,5	835	1951
5	Sudrigean Traian	400 m.	50.7/10	834	1953
6	Voicu Ion	1500 m.	4.08,4	825	1953
7	Aurel Raica	Greutate	13,85	800	1951
8	Purdea Lucian	Înălţime	1,81	798	1952
9	Andronic Virgil	Înălţime	1,80	786	1952
10	Kadar Ştefan	Înălţime	1,80	786	1953
		Media = 829			

La băieţi situaţia este mai echilibrată: cele mai bune rezultate sunt împărţite pe toţi cei patru ani în ordinea crescândă — tabelul Nr. 6 (respectiv un rezultat din 1950; două din 1951; trei din 1952 şi patru din 1953).

Diferenţa de punctaj între rezultatele de la băieţi şi fete, după tabela internaţională de punctaj, oglindeşte real nivelul atins de atletismul şcolar. Rezultă de aici că situaţia la băieţi, unde cel mai bun rezultat este de 902 iar media primelor zece rezultate este de 829, este mult mai slabă faţă de cea dela fete, unde cel mai bun rezultat atinge 1000 de puncte iar media primelor zece rezultate depăşeşte cea mai bună performanţă a băieţilor (913).

Rezultatele scăzute sunt înregistrate la băieţi în special la probele tehnice — care nici nu figurează între primele zece performanţe. Această situaţie este explicată pe de o parte prin introducerea cu întârziere a probelor tehnice în cadrul campionatului şcolar, prin lipsa materialelor necesare practicării acestor probe (prăjină, garduri) cât mai ales prin lipsa de răbdare manifestată, atât de elevi cât şi de profesori, prin tendinţa de a obţine performanţe într'un timp scurt şi cu eforturi minime.

Această mentalitate trebue combătută cu hotărîre în toate şcolile, întrucât rezultate de valoare nu se pot obţine la nici o probă fără o muncă perseverentă şi îndelungată.

Ea trebue combătută în special în S.M.T.C.F. unde elevii au materialele necesare pentru a practica aceste probe.

Trebue luptat de asemenea ca elevii care obţin rezultate bune la probele de atletism să îndrăgească această ramură sportivă şi să continue practicarea ei, chiar după terminarea şcolii. O mare parte din elevii campioni şcolari întrerup total activitatea sportivă odată cu absolvirea şcolii medii, lipsind sportul de elemente valoroase din care se pot selecţiona viitorii campioni şi recordmeni. Comisia Centrală de atletism are datoria să urmărească permanent pe acei elevi care se evidenţiază cu ocazia campionatelor şcolare, să-i stimuleze şi îndrumeze în activitate.

Colectivele sportive şcolare trebue să popularizeze elevii calificaţi în fazele finale ale campionatelor Şcolilor Medii şi performanţele lor, iar profesorii de educaţie fizică să ducă muncă temeinică pentru pregătirea de elemente noi, capabile să îmbunătăţească actualele recorduri republicane şcolare.

Recenzii

Studii de Fiziologie a Exercițiilor Fizice[1])

Dr. Al. Nițescu

A apărut în editura „Cultură fizică și sport" sub titlul „Studii de fiziologie a exercițiilor fizice" traducerea lucrării profesorului A. N. Crestovnicov, om de știință emerit. Această importantă lucrare științifică este alcătuită pe baza materialului din „Fiziologia sportului" editată în anul 1939, material completat și prelucrat.

Modificarea titlului este justă pentrucă situația actuală a fiziologiei sportului ca știință, nu dă posibilitatea prezentării ei sub forma unui curs sistematic, suficient fundamentat.

Particularitatea fiziologiei sovietice, prelucrată de fiziologii Secenov, Pavlov, Vvedenschi, Uhtomschi și alții, este studierea integrală a organismului, în condițiile relațiilor sale complexe reciproce cu mediul înconjurător. Bazați pe acest principiu, oamenii de știință sovietici, studiind fiziologia sportului, au completat cunoștințele despre posibilitățile funcționale ale organismului omenesc.

Deși materialul experimental în domeniul fiziologiei exercițiilor fizice încă nu poate fundamenta toate problemele educației fizice totuși cele stabilite până acum în acest domeniu, pot ajuta pe antrenori și pe profesori pentru găsirea unor sisteme și metode mai raționale de antrenament.

Studiind particularitățile exercițiilor fizice și influența lor asupra organismului, se urmărește perfecționarea posibilităților fizice ale sportivului.

In acest fel contribue fiziologia sovietică a sportului, la pregătirea omului pentru munca socialistă și apărarea patriei.

Lucrarea profesorului Crestovnicov satisface o necesitate, prin aceea că înfățișează cercetări conștiincios și amănunțit făcute, de autor și de alți oameni de știință, ruși și sovietici, ale căror concluzii au fost actualizate și legate de rolul organelor de simț și al sistemului nervos central, în efectuarea exercițiilor fizice.

Ea se adresează profesorilor de educație fizică, antrenorilor, studenților și cercetătorilor care lucrează în domeniul culturii fizice.

„Studiile" profesorului Crestovnicov cuprind trei părți:

I. „Rolul organelor de simț și al sistemului nervos central în actele motorii". II. „Particularitățile fiziologice ale antrenamentului sportiv" și III. „Particularitățile fiziologice ale diverselor feluri de exerciții fizice".

Primele două părți au fost mărite considerabil față de ediția din 1939, iar a treia a fost redusă.

In acest fel, cartea a devenit mai bună, mai precisă, fără aglomerare peste necesar cu tabele și grafice.

In capitolele despre rolul organelor de simț și al sistemului nervos central în exercițiile fizice, autorul folosește din plin și cu succes, învățăturile lui Pavlov, Secenov, Uhtomschi, pentru fundamentarea concepțiilor sale.

In capitolul despre organele de simț este prezentat rolul lor în învățarea și executarea exercițiilor fizice și influența exercițiilor fizice asupra funcțiunilor lor.

Astfel se arată că la cei care practică jocurile sportive și în special la maeștri, aparatul motor al ochiului se caracterizează printr'un raport ideal al mușchilor antagoniști ai ochiului, adică a ortoforiei.

Aceste constatări duc la concluzia că heteroforia pronunțată împiedică dobândirea măestriei în jocurile sportive.

La pag. 35—55 se studiază rolul vederii periferice, centrale și în profunzime, la aruncarea suliței și discului, schi, patinaj artistic, gimnastică și jocuri sportive.

---

*) Prof. A. N. Crestovnicov — *Studii de fiziologie a exercițiilor fizice.* Editura Cultură Fizică și Sport 1953, 568 pag. 26,35 lei.

Datele obținute au o hotărîtă importanță practică.

Vorbind despre însemnătatea percepției vibrațiilor sonore ale vorbirii și muzicii, autorul face și recomandații bine justificate, sfătuind ca la lecțiile de exerciții fizice comanda să nu fie dată cu voce prea tare; micșorarea și mărirea intensității sunetului în comenzi și colorația emoțională au o mare importanță.

Un rol deosebit îl are aparatul vestibular în funcția complexă de echilibrare a corpului, atât în repaus, cât și în cele mai variate poziții ale corpului, din timpul executării anumitor exerciții sportive și de gimnastică. Sprijinindu-se pe cercetările sale și ale altor oameni de știință, autorul arată că antrenamentul și performanțele sportive la înot, atletism, box, gimnastică, schi, patinaj, ameliorează funcțiunile organismului. La sportivii bine antrenați, reflexele vegetative și somatice (mistagmus, turburarea preciziei mișcărilor extremităților superioare și inferioare, nenimerirea la țintă, etc.), după rotire în scaunul lui Barani sunt mai puțin accentuate decât la cei puțin antrenați.

Vorbind despre simțul muscular și structura mișcărilor, autorul se oprește pe larg asupra importanței reflexelor cervico-tendinoase în diferite exerciții sportive (schi — slalom și sărituri, patinaj, săritură în înălțime, aruncări, gimnastică la aparate). Atunci când se exclud reflexele cervico-tendinoase (lucru pe care autorul îl obține cu un „susținător de cap"), rezultatele în exercițiile enumerate scad considerabil. Pe baza acestor constatări, profesorul Crestovnicov face recomandări practice, arătând că nefolosirea unei poziții juste a capului, duce la apariția unor greșeli tipice, a căror îndreptare produce îmbunătățirea calitativă și cantitativă a rezultatelor.

La pag. 123—141, autorul se ocupă de interoceptori și acțiunea reciprocă a organelor de simț, arătând importanța acestora în susținerea efortului și în crearea unei structuri mai precise a mișcării unui act motor.

In capitolul despre rolul sistemului nervos central, se studiază în mod complex starea de start și încălzirea, pe baza cercetărilor mai multor autori.

Deosebit de interesant și de important pentru antrenori, este studiul făcut asupra repausului activ. Bazați pe cercetările lui Secenov, care a constatat ridicarea capacității de efort în cazul alternării activității diferitelor grupe musculare, Crestovnicov și colaboratorii au efectuat o serie de cercetări, care le-au dat posibilitatea de a trage o serie de concluzii juste: atât în procesul exercițiilor de instruire și antrenament cât și în perioada de tranziție, schimbarea unui fel de activitate cu altul, reprezintă un repaus mai mare decât „a nu face nimic"; un lucru unilateral prelungit, duce la apariția oboselii în sistemul nervos central. Alternând exercițiile și stabilind o succesiune justă din punct de vedere al interrelațiilor reciproce, se poate menține un nivel înalt al capacității de lucru a scoarței cerebrale, ceeace asigură efectul dorit al muncii de instruire și de antrenament.

Trebue să rețină atenția afirmația verificată că „punctul mort" este un indice al turburării relațiilor de coordonare în sistemul nervos central. Un anumit grad de insuficiență a aparatului circulator și respirator, are ca rezultat o serie de modificări humorale care duc la o turburare temporară a activității sistemului nervos central și în acest caz, continuarea activității este posibilă numai cu participarea celui de al doilea sistem de semnalizare; printr'un efort de voință, printr'o oarecare încetinire a ritmului activității și prin intensificarea conștientă a mișcărilor respiratorii, se ajunge la apariția unei senzații subiective de ușurare și la apariția unei stări stabile „a doua respirație", care dă posibilitatea continuării activității în ritmul necesar.

In capitolul „Antrenamentul ca metodă de formare a deprinderilor motrice și de lărgire a posibilităților funcționale", profesorul Crestovnicov caracterizează dezvoltarea deprinderii motrice și critică părerea unor autori care afirmă că în ultimul stadiu al dezvoltării deprinderii motrice sportive, care se termină prin automatizare, rolul organelor de simț se micșorează, rămânând numai rolul proprioceptorilor. Cercetările personale dovedesc că pe măsură ce se dezvoltă și se întărește o deprindere motrică, în stadiul de automatizare, are loc o precizare a sistemului aferent muscular, iar ca rezultat al acesteia, dispar mișcările inutile, dar rolul organului vizual, auditiv, vestibular, tactil se păstrează și are loc chiar o lărgire a capacității de percepție.

Justă și verificată este deasemenea afirmația autorului, potrivit căreia „capacitatea de creare a noilor forme de mișcare este cu atât mai ridicată, cu cât activitatea sportivului pentru perfecționarea aparatului

său motric este mai precisă şi mai variată". Fără îndoială că acest punct de vedere trebue însuşit de toţi sportivii.

Vorbind despre căile de lărgire a posibilităţilor funcţionale ale sportivului şi despre principiile fiziologice fundamentale ale antrenamentului sportiv, profesorul Crestovnicov şi colaboratorii atrag atenţia asupra faptului că multilateralitatea antrenamentului contribue la obţinerea unor rezultate superioare în domeniul special al sportivului respectiv. Deasemenea, se ajunge la concluzia că dintre cele trei metode de antrenament: antrenamentul repetat, antrenamentul cu intensitate alternată şi antrenamentul cu intervale, cea mai bună metodă de lucru ar fi antrenamentul cu intensitate alternată, deoarece aici principiile fiziologice sunt aplicate în cea mai mare măsură. Rămâne ca sportivii şi antrenorii să verifice în practică această metodă.

In legătură cu aceasta autorul pune în discuţie şi problema corelaţiei dintre viteză şi rezistenţă în timpul antrenamentului, considerând că este mai just ca în procesul exerciţiilor de instruire şi antrenament, să se indice întâi exerciţiile care dezvoltă viteza şi după aceea exerciţii de rezistenţă.

Un capitol important este cel despre indicii fiziologici ai gradului de antrenament. Prin numeroase cercetări conduse cu multă grije, comparând modificările din organism după eforturi dozate, atât la sportivii antrenaţi cât şi la cei puţin antrenaţi, se ajunge la următoarele concluzii: după executarea aceluiaşi efort, la sportivul bine antrenat se observă o mai mică creştere a minut-volumului cardiac, o mai mică accelerare a pulsului, o mai mică creştere a tensiunii arteriale, o mai bună utilizare a oxigenului, etc. Totuşi această creştere a funcţiilor organismului este mult mai mică decât la un sportiv bine antrenat, atunci când execută o activitate maximă pentru el. „Starea de antrenament nu este constantă; dezvoltarea ei are loc treptat, progresiv. Intreruperea antrenamentului nu distruge în întregime proprietăţile dobândite de organism, ci lasă o anumită urmă, care se exprimă prin antrenarea generală a organismului. Această stare de antrenament general se deosebeşte de antrenamentul sportiv special (forma sportivă), care este expresia superioară a capacităţii de muncă maximă a organismului".

Vorbind despre oboseală, autorul atrage atenţia asupra faptului că teoriile care consideră acest fenomen dintr'un punct de vedere îngust, trebue înlăturate, deoarece aici este vorba de procese care se petrec în întreg organismul. Oboseala este un proces fiziologic legat nu numai de consumarea substratului energetic, ci şi de o nouă stabilire a relaţiilor de coordonare, între diversele sisteme. „Oboseala poate fi considerată ca un semn de protecţie, care semnalează necesitatea de a întrerupe activitatea. Pe de altă parte, efortul muscular, ajungând până la oboseală, favorizează lărgirea capacităţilor funcţionale ale diverselor organe şi sisteme, precum şi ale organismului în întregime. Unitatea acestor fenomene, care par că se exclud la prima vedere, asigură ridicarea nivelului sportiv la cei care se antrenează".

In ce priveşte supraantrenamentul, primele semne ale lui sunt fenomenele de ordin psihic, nu se pot observa devieri somatofuncţionale în prima fază a supraantrenamentului. Scăderea greutăţii corporale, accelerarea pulsului, scăderea capacităţii vitale a plămânilor, albuminuria, apar mult mai târziu şi nu în prima fază a supraantrenamentului. De aici reiese marea importanţă a jurnalului de antrenament şi a urmăririi continue a stării sănătăţii (autocontrolul).

In partea a treia a cărţii, profesorul Crestovnicov înfăţişează pe scurt, dar suficient şi clar, particularităţile fiziologice ale gimnasticii, atletismului, ciclismului, schiului şi patinajului, sporturilor nautice, atleticei grele, boxului, scrimei, jocurilor sportive şi alpinismului.

Lucrarea este însoţită de o foarte bogată bibliografie, care ajută la completarea cunoştinţelor cu date de amănunt.

Alături de incontestabilele calităţi ale cărţii, se strecoară şi unele lipsuri şi impreciziuni.

Astfel, se afirmă (pag. 349—350) că la sportivii bine antrenaţi, sistemul nervos vegetativ este cel care are rolul predominant în executarea de către aceştia a încordării sportive maxime, neglijându-se deci rolul scoarţei, al voinţei, al conştiinţei.

Vorbind despre modificările ce le produce şederea în apă (înnotul) asupra sângelui, nu se precizează care este durata de şedere în apă după care se produc aceste modificări.

In capitolul despre gimnastică, se arată că ea perfecţionează calităţile moral-volitive; autorul nu se opreşte suficient asupra acestei importante probleme şi nu explică

cum se produce această perfecționare și care anume calități moral-volitive sunt interesante.

Prin traducerea acestei lucrări în limba română, se umple un gol însemnat în literatura științifică de specialitate.

Importanța acesteia devine și mai mare astăzi, când toți activiștii din domeniul culturii fizice trebue să depună toate eforturile și să folosească toate cunoștințele, pentru a ajunge la înaltele scopuri de menținere și îmbunătățire a sănătății omului prin cultură fizică, de afirmare pe plan internațional a posibilităților noastre sportive.

Note Bibliografice

*** Tehnica și metodica antrenamentului și tacticii în alergarea pe distanțe mijlocii. Culegere „Fizcultura i Sport" 1952, 12 coli ed. In carte sunt cuprinse o serie de cercetări ale colaboratorilor de știință ai Institutului Central de Cercetări Științifice pentru cultură fizică, cercetări în problemele tehnicii, metodicii antrenamentului și tacticii alergării pe distanțe mijlocii. Cartea este destinată studenților Institutelor de Cultură Fizică, aspiranților, profesorilor, sportivilor cu calificare superioară.

*** Tactica boxului. „Fizcultua i Sport" 1952, 12 coli ed. Cartea conține materiale care generalizează problemele tacticii boxului. Lucrarea este destinată profesorilor și antrenorilor de box și sportivilor calificați.

Iacubenov D. S.: Săriturile în gimnastică. „Fizcultura i Sport", 1952, 9 coli ed. In carte este expusă tehnica și metodica învățării săriturilor. Sunt analizate cu amănunțime fazele săriturilor, caracteristica lor; se arată clasificarea săriturilor existente. O mare parte a lucrării este consacrată descrierii exercițiilor pregătitoare; se arată greșelile în executare, procedeele de complicare și asigurare. Cartea este ilustrată cu cronograme. Este destinată antrenorilor și instructorilor voluntari.

Bâleeva L. V. și Iacovlev V. Gr. Jocuri dinamice. „Fizcultura i Sport" 1952, 15 coli ed. Cartea conține fundamentarea teoretică a jocurilor dinamice, critica teoriilor burgheze asupra jocului, bazele metodice ale jocurilor sportive și exemple de aplicare a jocurilor în practica muncii de învățământ. Lucrarea este un manual pentru studenții Institutelor de Cultură Fizică; poate fi folosită de profesorii din școlile medii și elementare.

Lunichin N. I. Halterele „Fizcultura i Sport" 1952, 10 coli ed. Cartea conține descrierea și analiza tehnicii exercițiilor la haltere, indicații asupra metodicii de instruire și antrenamentului. Destinată secțiilor colectivelor sportive și antrenorilor.

Stepanov A. I. Instruirea boxerului începător. „Fizcultura i Sport" 1952, 10 coli ed. Cartea conține materialul necesar pentru instruirea începătorilor în box. Materialul este expus în 25 de lecții-model, în care este descrisă succesiv tehnica exercițiilor și loviturilor și sunt date scurte indicații asupra bazelor teoretice ale boxului. Cartea este bine ilustrată. Destinată unui cerc larg de sportivi care doresc să învețe boxul, instructorilor și antrenorilor de box.

*** Jocuri sportive, alcătuită de un colectiv de antrenori sub redacția lui M. S. Cozlov „Fizcultura i Sport" 1952, 48 coli ed. Cartea conține descrierea celor mai populare jocuri sportive în U.R.S.S. (fotbal, baschet, volei, tenis, hochei rusesc, hochei pe ghiață, gorodchi și handbal). Locul principal în cuprinsul cărții îl ocupă elucidarea problemelor instruirii și antrenamentului, organizării și desfășurării concursurilor. Cartea este un manual pentru institutele de cultură fizică. Poate fi folosită deasemenea de instructorii voluntari, antrenori și sportivi în activitatea lor.

Axelrod S. L.: Concursurile sportive. „Fizcultura i Sport" 1952, 20 coli ed. Cartea conţine indicaţii detailate asupra modului cum trebue pregătite şi desfăşurate concursurile de schi, de atletism şi altele, spartachiadele, matchurile amicale, ştafetele, crosurile cu caracter de massă şi concursurile de înnot. In carte sunt date programe-model, regulamentele acestor concursuri şi graficele desfăşurării lor. Destinată activiştilor de cultură fizică şi studenţilor din institutele de cultură fizică

Conducătorii sportivi, antrenorii, instructorii de sport, profesorii de educaţie fizică şi sportivii care doresc să-şi împărtăşească cunoştinţele şi experienţele din activitatea lor sportivă sunt rugaţi a ne trimite articole tehnice şi documentare pentru a fi publicate.

Manuscrisele ce se trimit spre publicare trebue să îndeplinească următoarele condiţiuni:

1. Vor trebui să fie bătute la maşină de scris, în două exemplare, numai pe o singură parte a filei, cu rândurile spaţiate.

2. Fotografiile însoţitoare vor trebui să fie curate, iar desenele executate în tuş. Textul lor se va scrie atât pe verso fotografiilor sau al desenelor, precum şi pe manuscris separat. In text se va indica cu o linie cum urmează a fi plasat desenul sau fotografia respectivă.

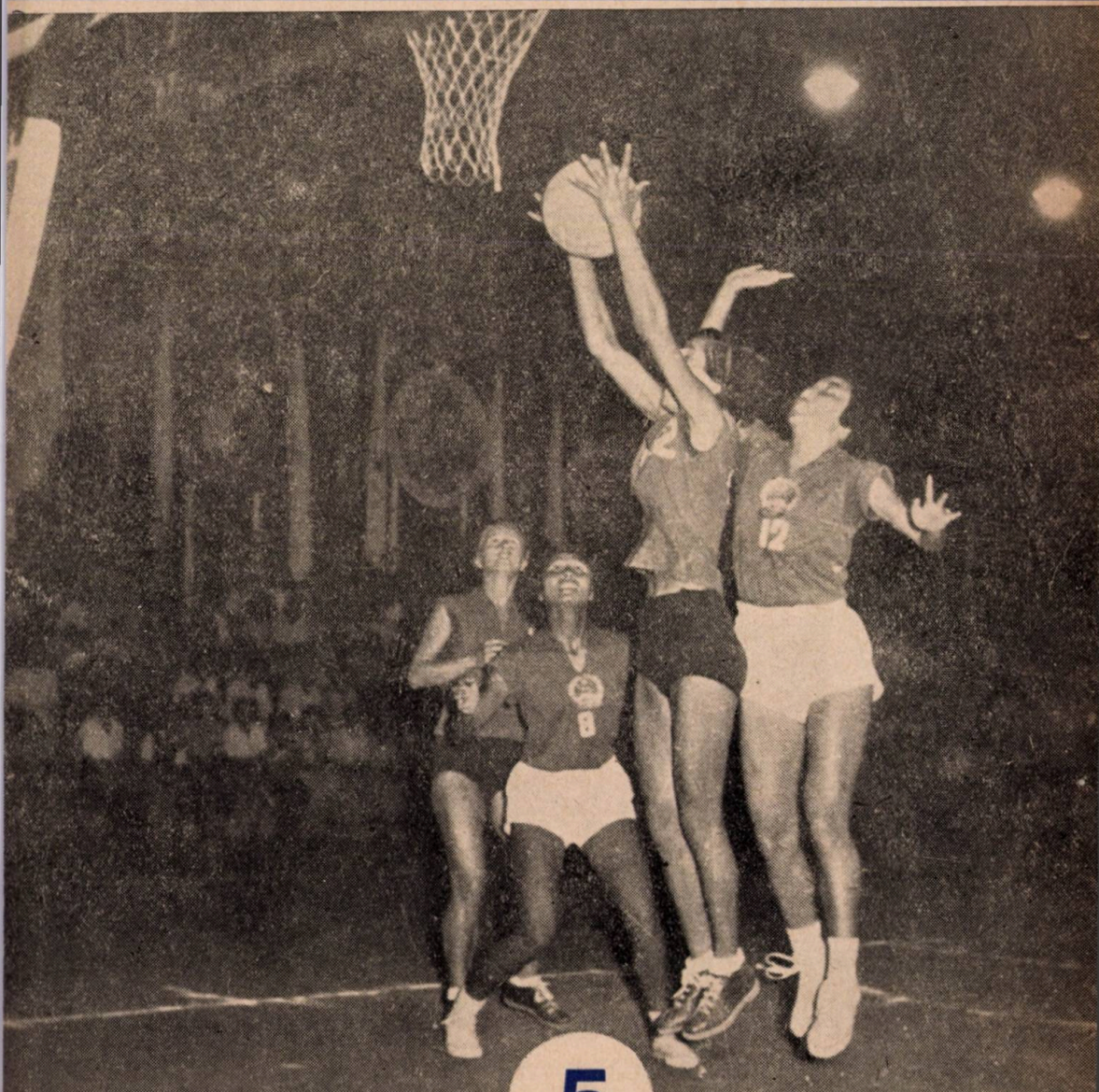
3. La sfârşitul manuscrisului se va specifica bibliografia utilizată la redactarea manuscrisului.

4. Numele autorului manuscrisului (sau al traducătorului), va fi scris citeţ, specificându-se şi adresa exactă a domiciliului. Manuscrisele nepublicate nu se înapoiază.

I. P. 2 — c. 5576.

CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



5

ANUL VI

1953

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

Pag.

7 Noembrie, zi de sărbătoare a oamenilor muncii din lumea întreagă 1

Docent A. T. Puni:
Caracterizarea psihologică a deprinderilor motrice pe baza învăţăturii lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea de semnalizare a scoarţei marilor emisfere 6

N. Nicoară:
Tehnica săriturii în lungime cu elan cu paşii în aer a atletei Nadejda Hnâkina 19

Prof. Leon Teodorescu:
Despre pregătirea şi comportarea echipelor R. P. R. în turneul de baschet din cadrul Festivalului 22

C. Florescu:
Concursurile de canotaj academic din cadrul celui de al IV–lea Festival Mondial al Tineretului 32

Artur Vogel:
Despre pregătirile rugbiştilor noştri pentru întâlnirile din cadrul Festivalului 39

Teodorescu Virgil şi Berindei Ioan:
Pregătirea schiorilor pentru sezonul de iarnă 45

H. Boldur:
Primul campionat de alpinism pe echipe al R.P.R. 58

Recenzii: Drumul îndrăsneţilor 61

Note bibliografice 63

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

COPERTA NOASTRĂ

Intâlnirile sportive prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor, au fost minunate prilejuri de strângere a prieteniei între sportivii din întreaga lume.
Coperta noastră reprezintă o fază interesantă a unui joc de baschet, sport care prin spectaculozitatea lui s'a bucurat de un deosebit succes.

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL VI **Nr. 5 — 1953**

7 Noembrie, zi de sărbătoare a oamenilor muncii din lumea întreagă

Revoluţia socialistă din Octombrie reprezintă evenimentul cel mai important din istoria omenirii. Victoria revoluţiei socialiste din Octombrie a pus capăt dominaţiei exclusive a capitalismului, marcând începutul unei noi epoci, epoca revoluţiilor proletare şi a victoriilor socialismului.

Uriaşa însemnătate istorică mondială a Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie, organizată şi condusă de Partidul lui Lenin şi Stalin, izvorăşte din faptul că ea pentru prima oară a sfărâmat cătuşele exploatării oamenilor muncii şi a desfiinţat pentru totdeauna clasele exploatatoare, într'una din cele mai întinse ţări capitaliste.

Ea a ridicat proletariatul la rangul de clasă stăpânitoare şi conducătoare dovedind milioanelor de robi ai capitalismului, popoarelor aflate în sclavia colonială, că libertatea şi fericirea, pacea şi socialismul, nu sunt un vis deşert, ci pot fi cucerite aici pe pământ prin luptă revoluţionară.

Pe drumul deschis de Marea Revoluţie din Octombrie, Rusia înapoiată şi săracă s'a transformat într'o puternică forţă industrială, ţara unei agriculturi înaintate şi a unei culturi înfloritoare.

Sub conducerea Partidului Comunist al Uniunii Sovietice, U.R.S.S. a făurit socialismul şi a început lupta victorioasă de construire a comunismului.

Orânduirea socialistă, născută din Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie, a dat poporului sovietic o uriaşă şi invincibilă forţă, dovedită mai ales în anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei, în care poporul sovietic a salvat popoarele de primejdia robiei fasciste.

Datorită victoriei Armatei Sovietice asupra hoardelor fasciste, spărtura din frontul imperialist s'a lărgit considerabil, o serie de ţări din Europa şi Asia, eliberându-se din lanţurile capitalismului.

Republica Populară Chineză, Republica Populară Polonă, Republica Populară Ungară, Republica Populară Bulgaria, Republica Populară Al-

bania, Republica Cehoslovacă, Republica Democrată Germană, Republica Populară Democrată Coreeană şi Republica Populară Română, sunt ţări în care puterea populară a învins definitiv, sunt ţări în care popoarele au trecut cu hotărîre la ofensiva construirii socialismului.

Strălucita experienţă a Uniunii Sovietice, ajutorul său frăţesc şi multilateral, constitue o bază sigură în desvoltarea neîntreruptă a acestor ţări, în triumful deplin al bunei stări şi al culturii asupra mizeriei şi ignoranţei masselor.

Ca urmare a eliberării de către Armatele Sovietice, România, dintr'o ţară semicolonială a devenit o ţară liberă.

Poporul român, stăpân pe destinele sale, construeşte cu succes socialismul, făurindu-şi o viaţă luminoasă şi îmbelşugată. Ţara noastră face parte din lagărul păcii, democraţiei şi socialismului, iar relaţiile sale cu celelalte ţări din acest lagăr, sunt relaţii de prietenie, colaborare şi ajutor reciproc.

Poporul român nutreşte cele mai calde sentimente de dragoste şi recunoştinţă faţă de marea sa prietenă şi eliberatoare, Uniunea Sovietică. In fiecare an, între 7 Octombrie şi 7 Noembrie, au loc în ţara noastră, numeroase şi felurite manifestări, pentru sărbătorirea zilei de 7 Noembrie, aniversarea Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie.

Pentru poporul român, a devenit o tradiţie scumpă să sărbătorească în fiecare an Luna Prieteniei Româno-Sovietice.

Marea Revoluţie Socialistă din Octombrie, a creiat largi posibilităţi pentru desvoltarea culturii. Arta, literatura, muzica, au găsit o sursă bogată de inspiraţie din viaţa poporului şi în condiţiile creiate de către tânărul stat sovietic, posibilităţi nelimitate pentru atingerea culmilor cele mai înalte.

Cultura fizică şi sportul, a devenit o parte integrantă a culturii noi care se făureşte pe baza ideilor marxist-leniniste.

Biruind concepţiile înapoiate şi reacţionare despre sport, cultura fizică a devenit un mijloc de seamă în educarea masselor, în formarea caracterului şi întărirea sănătăţii oamenilor sovietici.

In urma măsurilor luate de Statul Sovietic şi de Partidul Comunist al Uniunii Sovietice, sportul a pătruns adânc în viaţa de toate zilele a oamenilor muncii.

Principiile sovietice avansate despre cultură fizică şi sport, sunt aplicate cu succes în ţările de democraţie populară, iar experienţa sovietică de zeci de ani în acest domeniu de activitate, constitue o bază sigură în desvoltarea mişcării sportive din aceste ţări.

Realizările culturii în ţara noastră, continua ei desvoltare pe calea socialismului, îndreptăţesc pe deplin cuvintele tovarăşului Gh. Gheorghiu-Dej, care a spus: „...O uriaşă însemnătate are ajutorul frăţesc pe care Uniunea Sovietică îl dă ţărilor de democraţie populară pe tărâmul construcţiei culturale. Experienţa şi sprijinul Uniunii Sovietice, le ajută să-şi construiască o cultură cu adevărat populară, să stârpească printr'o luptă necruţătoare influenţele ideologiei burgheze, să creieze o cultură nouă,

luminată de măreţele idei ale lui Lenin-Stalin, o cultură socialistă în conţinut şi naţională în formă...“

In ţara noastră, în anii care au urmat eliberării, Partidul şi Guvernul au luat toate măsurile pentru a asigura condiţiile necesare desvoltării mişcării sportive pe baza concepţiilor avansate ale culturii fizice sovietice.

La noi s'a creat o bază materială solidă pentru practicarea sportului. Există mii de stadioane şi terenuri sportive, cantităţi apreciabile de echipament şi materiale sportive, mii de antrenori, profesori de educaţie fizică şi instructori. Toate acestea sunt puse la dispoziţia sportivilor din Republica Populară Română.

Organizaţiile de massă şi Instituţiile de Stat dau un larg sprijin pentru făurirea unei mişcări sportive de massă, aşa cum arată Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. cu privire la stimularea şi desvoltarea continuă a culturii fizice şi sportului.

Consiliul Central al Sindicatelor alocă sume importante pentru construirea de baze şi procurarea de echipamente şi materiale sportive şi duce o muncă neobosită pentru organizarea activităţii sportive a oamenilor muncii.

Uniunea Tineretului Muncitor este principalul factor mobilizator al tineretului nostru în practicarea sportului şi îndeosebi în atragerea lui spre trecerea normelor complexului G.M.A. Până în prezent sute de mii de tineri au cucerit insigna G.M.A.

Uniunea Tineretului Muncitor duce o largă şi rodnică activitate de educare a masselor de sportivi în spiritul moralei comuniste.

Activitatea Căminelor Culturale este de mare folos pentru desvoltarea sportului în mediul sătesc.

Măsurile luate de acestea, în ultimul an, au dus la atragerea unui număr considerabil de ţărani muncitori în practicarea sportului.

Massele largi de oameni ai muncii, se interesează din zi în zi mai mult de problemele care stau în faţa mişcării de cultură fizică şi sport şi contribue la rezolvarea lor.

Tot mai mulţi sunt acei care vin să activeze voluntar în cadrul organizaţiilor sportive ; se construesc terenuri prin munca obştească, se desfăşoară o vie activitate pentru răspândirea sportului la sate.

Baza organizatorică a mişcării sportive s'a consolidat simţitor în acest an. A luat fiinţă o nouă organizaţie : Asociaţia Sportivă „Recolta“, care reuneşte colectivele din mediul sătesc, organizate pe lângă S.M.T., G.A.S., şi Căminele Culturale.

In această toamnă, dela 1 Septembrie până la 1 Decembrie, are loc în întreaga ţară alegerea organelor sportive sindicale, fapt ce constitue un eveniment de mare importanţă în viaţa colectivelor noastre sportive.

Oamenii muncii chemaţi să aleagă organele sportive sindicale, desfăşoară larg critica şi autocritica, scoţând cu putere în evidenţă lipsurile care au frânat activitatea sportivă.

Se desvoltă spiritul de răspundere, interesul pentru o mai bună organizare. In cinstea acestui eveniment deosebit de important, se orga-

nizează numeroase manifestaţii culturale şi sportive şi se intensifică munca în producţie a fiecărui sportiv.

Anul acesta, a existat o bogată activitate competiţională. Sistemul de organizare a campionatelor republicane a permis cuprinderea unui număr de sportivi incomparabil mai mare decât în anii precedenţi. Concursurile s'au desfăşurat la un nivel ridicat, ceeace a dus la obţinerea unor performanţe valoroase.

In afara Campionatelor sătești de înnot, fotbal, handbal şi călărie, s'a organizat competiţia populară Spartachiada Satelor.

Inspirată din experienţa sovietică în domeniul organizării activităţii sportive colhoznice, ea s'a bucurat de un mare succes.

Peste 300.000 de ţărani muncitori, au luat parte la concursurile de gimnastică, oină, atletism şi volei.

Toate aceste competiţii au dus la înviorarea activităţii sportive dela sate, la mărirea numărului membrilor colectivului sportiv şi la descoperirea a numeroase talente.

In cursul anului 1953, au fost organizate în ţara noastră competiţii sportive internaţionale de mare amploare. Intâlnirile sportive prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor au reunit la Bucureşti peste 4.000 de sportivi, din aproape 50 de ţări, care au concurat la 18 discipline sportive.

La sfârşitul acestor întreceri au fost obţinute rezultate dintre cele mai valoroase, unele dintre ele fiind recorduri europene sau mondiale.

Deasemeni, s'a organizat la Bucureşti în cursul lunii Martie a.c., Campionatul Mondial de Tenis de Masă care s'a bucurat de o largă participare.

Ca urmare a pregătirii temeinice pe baza metodelor sovietice de antrenament, sportivii noştri au reuşit anul acesta să obţină o seamă de performanţe de un înalt nivel.

Alături de oamenii muncii din ţara noastră, sportivii au luat parte cu entuziasm la sărbătorirea Lunii Prieteniei Româno-Sovietice. Au devenit tradiţionale competiţiile care se desfăşoară în cursul lunei Octombrie, în cinstea marii sărbători a poporului nostru.

Aceste competiţii, cunosc an de an o participare tot mai numeroasă, iar rezultatele înregistrate sunt din ce în ce mai bune, multe dintre ele constituind recorduri naţionale.

Fiecare sportiv din ţara noastră luptă cu tot elanul pentru obţinerea unor performanţe superioare, munceşte mai cu râvnă la locul său de producţie, conştient fiind că numai în acest fel cinsteşte cum se cuvine cea mai dragă sărbătoare a poporului nostru.

Tradiţionalul cros „Să întâmpinăm 7 Noembrie" a mobilizat la start sute de mii de tineri şi vârstnici. El s'a bucurat de un succes superior anilor precedenţi.

La ştafeta organizată în cinstea lui 7 Noembrie, au luat parte masse largi de sportivi, aducând mesajul de dragoste şi recunoştinţă al sportivilor noştri, Marii Ţări a Socialismului victorios — Uniunii Sovietice — apărătoarea dârză a păcii între popoare.

Maestra emerită a sportului Angelica Rozeanu a cucerit pentru a patra oară consecutiv titlul de campioană mondială la tenis de masă, iar echipa reprezentativă a Republicii Populare Române la acelaş sport, a câştigat campionatul mondial.

Iosif Sârbu a devenit campion olimpic cu o performanţă egală recordului mondial.

Recorduri valoroase au stabilit atleţii: D. Zamfir la suliţă: 67,60 m., Ilie Savel: 52 secunde pe 400 m. garduri, aceasta fiind a patra performanţă obţinută în acest an în Europa.

Frumoase victorii au obţinut călăreţii noştri în cadrul întâlnirii internaţionale din această toamnă, la care au participat sportivii sovietici şi maghiari.

Cu ocazia Festivalului, la întâlnirile internaţionale sportive prieteneşti, lotul nostru s'a clasificat pe locul doi în clasamentul pe naţiuni. El a cucerit 38 medalii de aur, 126 medalii de argint şi 69 medalii de bronz.

S'au afirmat cu această ocazie, canoteurul Ferenczi, atletul I. Söter, boxeurii D. Ciobotaru şi Zlătaru.

In timpul întâlnirilor internaţionale sportive prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor, sportivii participanţi din aproape 50 de ţări s'au cunoscut, au legat prietenii trainice, de neuitat.

Festivalul a dovedit că există toate posibilităţile pentru schimburi largi culturale şi sportive, pentru colaborarea paşnică între toate popoarele lumii.

Ţara noastră a fost vizitată de numeroase delegaţii străine. Relaţiile sportive internaţionale se adâncesc mereu mai mult, aceasta contribuind în mare măsură la întărirea legăturilor de prietenie între poporul nostru şi popoarele iubitoare de pace.

De neuitat vor rămâne vizitele făcute de sportivii sovietici şi de nepreţuit învăţămintele dobândite de sportivii noştri în timpul întâlnirilor prieteneşti cu sportivii sovietici.

Caracterizarea psihologică a deprinderilor motrice pe baza învățăturii lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea de semnalizare a scoarței marilor emisfere *)

de **Docent A. T. PUNI**
Catedra de psihologie a Institutului de Stat de cultură fizică P. F. Leshaft decorat cu ordinul Lenin și Drapelul Roșu

Apariția genialei lucrări a lui I. V. Stalin „Marxismul și problemele linguisticii" și hotărîrile seziunii Academiei de Științe a U.R.S.S. și Academiei de Științe Medicale, consacrată problemelor învățăturii fiziologice a academicianului I. P. Pavlov, au trasat științei psihologice sovietice și mai ales psihologiei sportului sarcina de a revizui, în spirit critic, principiile — aparent unanim adoptate — pentru rezolvarea unor serii de probleme, între care și problema deprinderilor.

Definiția dată deprinderilor în psihologie le consideră drept componenți automatizați ai activității conștiente (Teplov) și ai acțiunilor omului (Rubinstein).

Acțiunea coincide cu efortul pentru rezolvarea unei sarcini și are ca scop realizarea unui anumit rezultat în condițiile concrete ale activității.

Dat fiind că deprinderile sunt o parte integrantă a oricărei acțiuni, ele reprezintă o serie de operațiuni sau procedee prin intermediul cărora se realizează acțiunea.

Problema deprinderii este una din problemele principale în caracterizarea psihologică a activității în general și a celei sportive în special. Acestei probleme i se acordă o atenție deosebită în fiziologia activității nervoase superioare a animalelor și în fiziologia sportului.

Totuși, nu se poate spune că teoria deprinderii a fost complect elaborată.

In primul rând această situație a fost cauzată de ruptura dintre teoria psihologică și cea fiziologică a deprinderilor.

In psihologie exista tendința de a se recurge la mecanismele fiziologice care stau la baza formării deprinderilor, dar ele se reduceau numai la afirmarea faptului că „...baza fiziologică *a celor mai simple* deprinderi este mecanismul reflexelor condiționate, a cărui descoperire a făcut epocă în elaborarea acestei probleme. Totuși, la baza deprinderilor omului, se găsesc mecanisme foarte puțin studiate, *mult mai complexe* decât elementara legătură reflex-condiționată" [1]) (subliniat de mine — A. P.).

---

*) Articol apărut în Revista „Teoria i Practica Fizicescoi Culturî", Nr. 1/1953.

[1]) „Psihologia" redactată de C. N. Cornilov B. M. Teplov și A. A. Smirnov, 1948, pagina 367.

In cazul de faţă, mecanismul legăturilor reflexe temporare este recunoscut ca fiind o bază fiziologică numai pentru deprinderile *cele mai simple*. S'ar putea crede că este vorba despre deprinderile animalelor, având în vedere faptul că în speţă se afirmă teza după care la baza deprinderilor omului s'ar afla unele mecanisme mai complexe şi mai puţin studiate.

O asemenea concepţie asupra deprinderilor omului, nu are nimic comun cu învăţătura materialistă a lui I. P. Pavlov, care a considerat legătura nervoasă temporară drept „...un fenomen fiziologic universal în lumea animală şi în noi înşine" [1]).

In teoria deprinderilor, desvoltată de S. L. Rubinstein [2]), autorul ei — vorbind despre bazele fiziologice ale deprinderilor — se bazează în întregime pe „teoria nivelurilor" formulată de Bernstein. Astfel, el nu face numai greşeala de a ignora învăţătura lui I. P. Pavlov despre reflexele condiţionate ca activitatea universală a scoarţei marilor emisfere, ci se situează pe poziţii anti-pavloviste în această problemă. Prin „teoria nivelurilor", Bernstein a cauzat mari prejudicii ştiinţei, a frânat crearea unei teorii ştiinţifice a deprinderilor şi a semănat confuzia în înţelegerea fondului lor.

După Bernstein, mişcările automatizate, adică deprinderile, coborînd în nivelurile adânci ale sistemului nervos central — devin inconştiente.

Cu acest mod de tratare a automatizării este de acord şi cel ce desvoltă această noţiune în manualul „Psihologia" pentru institutele pedagogice. Denumind deprinderile componente *automatizate* ale activităţii conştiente, — B. M. Teplov — autorul capitolului despre deprinderi, scrie: „...Spre deosebire de mişcările care se desfăşoară în mod automat *chiar dela început* (de pildă mişcările reflexe), deprinderile *devin* automate în urma unui antrenament mai mult sau mai puţin îndelungat. Acesta este dealtfel motivul pentru care le denumim *automatizate,* adică transformate în automate, componente ale activităţii [3]) (subliniat de mine — A. P.). Dar, după cum reese din cele afirmate de B. M. Teplov, mişcările automate înseamnă de fapt mişcări inconştiente. Deci mişcările automatizate devin şi ele inconştiente. Acesta este dealtfel punctul de vedere al lui B. M. Teplov. In „Manualul de psihologie pentru şcolile medii", editat în anul 1951, el scrie: „...prin deprinderi se subînţeleg acele componente ale activităţii complexe, ...care se desfăşoară automat, *adică fără participarea conştiinţei*" [4]) (subliniat de mine — A. P.).

In psihologie există şi alte concepţii greşite, antipavloviste, despre automatizare. De pildă, transferarea dirijării deprinderilor în etajele de jos ale sistemului nervos central. C. Platonov şi L. Schwartz afirmă: „...Deprinderea pe deplin automatizată este dirijată *de centrii nervoşi* subcorticali" [5]).

---

[1]) I. P. Pavlov, Culegerea completă a operelor, 1943, vol. III, pag. 561.
[2]) Rubinştein S. L., Bazele psihologiei generale, 1946.
[3]) „Psihologia" mai sus citată, pagina 366.
[4]) Teplov B. M., „Psihologia", manual pentru şcoli medii, 1951, pagina 208.
[5]) Platonov C. şi Schwartz L., „Studii de fiziologie pentru aviatori", 1948, pagina 111.

Astfel, deprinderea se transformă din nou într'o „formaţiune" inconştientă.

Dacă încercăm să ne reprezentăm pe plan psihologic procesul de formare a deprinderii în ansamblu, de pe poziţiile mai sus arătate, putem caracteriza acest proces, drept un proces de transformare *conştientă* a acţiunii *conştiente* într'o operaţiune *inconştientă.*

Dar toate acestea vin în contrazicere cu datele obţinute în cercetările efectuate de G. M. Gagaeva [1]), R. S. Abelscaia [2]), M. L. Ucran [3]), N. G. Ozolin [4]) şi alţii şi care dovedesc că cu cât sportivul îşi însuşeşte mai perfect deprinderea unui exerciţiu sportiv sau de gimnastică, cu atât acest sportiv percepe mai complect şi mai clar orice mişcare a sa. Concepţia despre deprindere ca despre o operaţiune „inconştientă" este în contrazicere şi cu datele activităţii sportive. La orice maestru al sportului, de pildă la unul din cei mai buni săritori în înălţime ai ţării — I. Iliasov, toate mişcările săriturii sunt profund automatizate. Totuşi, după săritură, el poate să-şi amintească cu o exactitate aproape absolută despre cele mai mici detalii ale executării ei.

Afirmaţia potrivit căreia deprinderile se execută automat, adică inconştient, vine în contrazicere şi cu concepţia fiziologică asupra automatizării, expusă foarte precis de profesorul A. G. Ivanov-Smolenski. Folosind datele experimentale ale cercetărilor activităţii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare pentru explicarea situaţiilor vitale şi anume a acelora „în care noi percepem în mod insuficient cauzele acţiunilor noastre", el caracterizează actele *inconştiente, automate* provocate de excitanţii externi, ca fiind acte ce se desfăşoară în aşa fel încât *noi nu observăm „nici aceşti excitanţi şi nici reacţiile,* riposta cauzată de aceşti excitanţi" [5]) (subliniat de mine — A. P.).

Deci, în cazul actelor automate, adică inconştiente, nu se observă, adică nu se percep *nici excitantul, nici acţiunile-ripostă.* Există oare acest simptom în deprinderile motrice sportive?

Dacă psihologia a încercat să construiască teoria deprinderilor în afara oricărei legături cu fiziologia sau sprijinindu-se pe „teoriile" fiziologice false, pseudo-ştiinţifice, nici fiziologia în general şi nici fiziologia sportului în special, creind bazele teoriei reflex-condiţionate a deprinderilor (de care ne vom ocupa mai jos), nu au încercat până în ultimul timp să lămurească particularităţile formării deprinderilor *la om,* cu toate că procesul ei a fost studiat pe om.

---

[1]) Gagaeva G. M., „Insemnătatea sensibilităţii proprioceptive în învăţarea exerciţiilor fizice. Insemnările ştiinţifice ale Institutului de Cercetări Ştiinţifice I. V. Stalin, 1949, Nr. 4.

[2]) Abelscaia R. S., Rolul gândirii în învăţarea săriturii în înălţime cu elan. 1950.

[3]) Ucran M. L., Rolul imaginilor despre mişcare şi însuşirea tehnicii sportive „Teoria i practica fizicescoi culturî", 1951, Nr. 11.

[4]) Ozolin N. G., Bazele metodicii instruirii în atletism. „Teoria i practica fizicescoi culturî", 1945, Nr. 3.

[5]) Ivanov-Smolenski A. G., Despre studierea activităţii comune a primului şi a celui de-al doilea sistem de semnalizare a scoarţei creerului, „Revista activităţii nervoase superioare Pavlov", 1951, Nr. 1, pagina 63.

Cauza principală a acestor situaţii a fost faptul că legea formării deprinderilor a fost studiată fără a se ţine seamă de activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare.

Profesorul A. G. Ivanov-Smolenski face o critică absolut justă la adresa psihologiei şi pedagogiei: „Importanţa incontestabilă a învăţăturii pavloviste despre primul şi al doilea sistem de semnalizare pentru psihologie şi pedagogie este deocamdată insuficient prelucrată în aceste discipline ştiinţifice“ [1]).

Această critică poate fi extinsă şi asupra felului în care se studiază problema deprinderilor la om, în fiziologie. Până în prezent nu au existat nici măcar încercări (cel puţin ele nu sunt cunoscute autorului) în care să se cerceteze procesul formării deprinderilor la om pe baza acţiunii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare, deşi în activitatea nervoasă superioară a omului, această acţiune reciprocă este determinantă cu toate indicaţiile directe ale lui I. P. Pavlov cu privire la greşeala şi imposibilitatea separării unui sistem de celălalt. Deosebit de semnificative sunt în această privinţă afirmaţiile profesorului N. V. Timofeev făcute în articolul „Importanţa învăţăturii fiziologice a lui I. P. Pavlov pentru desvoltarea continuă a teoriei educaţiei fizice“ [2]).

Subliniind absolut just natura corticală a deprinderilor motrice şi remarcând marea complexitate a activităţii motoare a omului (în comparaţie cu animalele) care se datorează complexităţii proceselor corticale ale celui de al doilea sistem de semnalizare, el scrie: „O problemă care prezintă deseori mare interes în practica sportivă, şi anume cercetarea pentru a se constata în ce măsură fiecare element al deprinderii motrice trebue să fie oglindit cu suficientă precizie în conştiinţă, nu poate fi rezolvată nemijlocit... Posibilităţile fiziologice ale rezolvării exacte a acestei probleme în prezent sunt deocamdată insuficiente: *„credem că actualitatea acestei probleme este relativ mică, adică importanţa practică a problemei puse este redusă“* (subliniat de mine — A. P.).

Fără îndoială că aici e vorba de un singur lucru şi anume de faptul că posibilităţile fiziologice actuale sunt insuficiente pentru rezolvarea exactă a problemei. Desigur însă, că aceste consideraţiuni sunt valabile doar atât timp cât procesul de formare a deprinderilor motrice la om va fi studiat în afara examinării acţiunii reciproce între cel de al doilea şi primul sistem de semnalizare.

In ceeace priveşte perceperea diferitelor elemente ale deprinderii în procesul însuşirii şi al folosirii lor în activitate, profesorul N. V. Timofeev subapreciază importanţa acestei probleme în primul rând pentru practica însuşirii deprinderilor motrice în gimnastică, sport şi jocuri. In acelaş timp, tezele lui nu contribue nici pe departe la îmbogăţirea şi desvoltarea teoriei sovietice a educaţiei fizice. Dacă considerăm valabilă afirmaţia profesorului N. V. Timofeev, trebue să transformăm procesul conştient de instruire în dresaj. Aceasta înseamnă să renunţăm la unul din principiile

[1]) Ivanov-Smolenski A. G., revista mai sus citată.
[2]) Vezi revista „Teoria i practica fizicescoi culturî“, 1951, Nr. 3.

de bază ale didacticii sovietice — principiul atitudinii conştiente. I. P. Pavlov nu a negat niciodată importanţa conştiinţei, a atitudinii conştiente, a celor percepute în mod conştient, etc., în activitatea omului.

El a căutat *să lămurească* mecanismele fiziologice ale acestor fenomene.

La plenara Consiliului Ştiinţific-Metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri al U.R.S.S., care a avut loc în Decembrie 1950, însemnătatea celui de al doilea sistem de semnalizare în formarea deprinderilor motrice a fost remarcată în rapoartele profesorului A. N. Crestovnicov [1]) şi al lui M. A. Alexeev, colaborator principal al Institutului de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică din Leningrad.

La un an după sesiunea Consiliului Ştiinţific-Metodic, N. V. Zîmchin şi I. B. Lehtman, au publicat un articol despre automatizarea mişcărilor omului în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov cu privire la activitatea nervoasă superioară. In acest articol, autorii ating problema celui de al doilea sistem de semnalizare, însă numai la sfârşitul articolului şi se mărginesc doar în a arăta posibilitatea automatizării unor procese legate de activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare [2]).

Ei lasă nelămurită problema legăturii indisolubile dintre al doilea şi primul sistem de semnalizare în cursul însuşirii deprinderilor motrice şi a folosirii lor.

In raportul profesorului A. N. Crestovnicov şi în comunicarea lui M. A. Alexeev, problema acţiunii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare în procesul formării deprinderilor motrice este considerată drept o problemă-program pentru cercetările viitoare. Această poziţie este absolut justă. Dar, având în vedere cercetările experimentale ulterioare, trebue să ne menţinem mereu pe poziţia folosirii teoretice a învăţăturii lui I. P. Pavlov cu privire la al doilea sistem de semnalizare, în acţiunea lui reciprocă cu primul, pentru înţelegerea deprinderilor ca fiind componente ale activităţii conştiente a omului, pentru înţelegerea bazelor psihologice ale proceselor formării lor.

Profesorul A. N. Crestovnicov, care a formulat bazele teoretice ale formării deprinderilor motrice, le defineşte ca reflexe condiţionate motrice complexe, proprioceptive, ciclice [3]).

In ultima analiză, acest complex de reflexe condiţionate este caracterizat de A. N. Crestovnicov ca stereotip motric dinamic, care, se deosebeşte bineînţeles prin anumite particularităţi dela sport la sport. De exemplu, printr'o mobilitate mai mare sau mai mică, etc.

Procesul formării deprinderii este analizat de A. N. Crestovnicov ca

---

[1]) Crestovnicov A. N., Rezultatele sesiunii unite a Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S. şi a Academiei de Ştiinţe Medicale a U.R.S.S. consacrată — problemelor învăţăturii fiziologice — lui I. P. Pavlov şi sarcinile activităţii ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului. Raport.

[2]) Zîmchin N. V. şi Lehtman I. B., „Automatizarea mişcărilor omului în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară „Teoria i practica fizicescoi culturî", 1951, Nr. 10.

[3]) Crestovnicov A. N., mai sus citat.

un proces conştient. El a subliniat mereu acest fapt într'o serie de lucrări şi mai ales în raportul mai sus citat: „Practicarea cu succes a gimnasticei, sportului sau a jocurilor este posibilă numai în cazul atitudinii *conştient-volitive* a omului faţă de ceeace face..."

„Lipsa aparentă a analizei conştiente a mişcărilor în stadiul automatizării ...nu dovedeşte încă coborîrea în secţiunile inferioare ale sistemului nervos central. Controlul conştiinţei rămâne permanent" [1]).

Vorbind despre faptul că deprinderile motrice sunt reflexe condiţionate complexe, că procesul formării lor este legat de atitudinea conştientă a omului, A. N. Crestovnicov, are fără îndoială în vedere importanţa primordială a mecanismelor corticale în acest proces şi activitatea reciprocă a primului şi celui de al doilea sistem de semnalizare.

Fără a intra în amănunte, trebue să adăugăm următoarele la cele spuse cu privire la concepţia fiziologică a deprinderilor motrice: Procesul de formare a deprinderilor motrice şi de executare a acestor deprinderi se bazează pe legile activităţii nervoase superioare, stabilite de I. P. Pavlov.

Revenind din nou la caracterizarea psihologică a deprinderilor, trebue să respingem în primul rând, cu toată tăria, toate încercările de orice fel de a le considera componente inconştiente (automatizate) ale activităţii.

Procesul formării deprinderilor este un proces conştient dela început până la sfârşit. Chiar dacă acţiunea este transformată într'o operaţie, într'un procedeu de executare a acţiunilor mai complexe, deprinderea nu devine un component inconştient al activităţii, deoarece executarea ei, folosirea ei, este controlată în mod conştient.

Această concepţie despre deprindere, despre procesul formării şi folosirii ei se bazează în primul rând pe principiul formulat de I. M. Secenov — pe principiul mişcărilor *învăţate,* care sunt totodată mişcările cele mai libere: Secenov denumeşte mişcări învăţate, pe cele care se desvoltă sub influenţa capacităţii de gândire şi voinţei" [2]). Ele „capătă datorită repetării frecvente, caracterul unor mişcări obişnuite" [3]). Dar „cu cât mişcarea este mai bine învăţată, cu atât se subordonează mai *uşor voinţei* şi dimpotrivă" — spune Secenov [4]).

In „Reflexele creerului" I. M. Secenov enumeră simptomele „mişcării libere tipice". El formulează astfel unul din aceste simptome: „Mişcarea liberă este întotdeauna conştientă" [5]). Dar, după cum s'a arătat mai sus, el consideră mişcările învăţate ca fiind cele mai libere şi deci conştiente.

Acest lucru este absolut evident.

Atingând problema subordonării mişcărilor învăţate, voinţei, I. M. Secenov scrie: ...„voinţa nu este stăpână în egală măsură pe diferitele forme ale mişcărilor libere. Uneori voinţa este absolut stăpână... există

---

[1]) Crestovnicov A. N., Raportul mai sus citat.
[2]) Secenov I. M., Opere filozofice şi psihologice alese, 1947, pagina 97.
[3]) Idem, pagina 293.
[4]) Idem, pagina 297.
[5]) Idem, pagina 113.

cazuri în care voinţa este stăpână numai asupra exteriorului fenomenelor" [1]).

Şi mai departe: ...„în problema stabilirii rolului voinţei nu este deloc important dacă ea intervine în detaliile mecanice ale mişcării complexe care a fost învăţată, ci este importantă posibilitatea adânc percepută de om, de a interveni în orice moment în mişcarea care se desfăşoară şi de a o modifica în ceeace priveşte forţa sau direcţia" [2]).

Nu reiese clar din toate acestea, că mişcările învăţate — cum le numeşte Secenov — sunt deprinderile? Insfârşit I. M. Secenov, caracterizează precis şi desfăşurarea mişcărilor învăţate, devenite foarte obişnuite, dând ca exemplu munca tricotezelor, care, după cum se ştie, pot să citească o carte sau să stea de vorbă în timpul lucrului.

„Aceasta *nu înseamnă* totuşi, — scrie I. M. Secenov — că mişcările se produc *automat,* fără nici un control: o oarecare fracţiune a atenţiei trebue să fie îndreptată şi asupra acestor mişcări, pentrucă altfel activitatea nu ar fi posibilă ...chiar în cazul citirii cărţii tricoteza urmăreşte totuşi mişcările mâinilor sale... ea trebue *să simtă* andrelele în mâini şi să simtă măsura mişcării executate" [3]) (subliniat de mine — A. P.).

Astfel, încă de pe vremea sa, Secenov a negat caracterul inconştient al deprinderilor şi termenul pe care îl dă deprinderilor — acţiuni învăţate, este — pe plan psihologic şi pedagogic — mult mai corect şi le caracterizează mai bine decât termenul, automatizate.

Interpretarea deprinderii şi a procesului formării ei, bazată pe concepţia secenoviană asupra mişcărilor învăţate se sprijină şi pe teza lui A. N. Crestovnicov, potrivit căreia mecanismul deprinderilor motrice este un mecanism în întregime cortical.

Insfârşit, după părerea noastră, această interpretare ne permite să explicăm procesul de formare a deprinderilor, pornind dela învăţătura lui I. P. Pavlov cu privire la primul şi al doilea sistem de semnalizare şi cu privire la raporturile de interdependenţă şi subordonarea dintre ele.

Deprinderea motrică se formează pe bază senzitivă.

In acest proces se include activitatea analizorilor — vizual, auditiv, motor, proprioceptiv, vestibular şi alţii, care acţionează reciproc. Datorită condiţiilor speciale ale activităţii sportive la care, în majoritatea covârşitoare a cazurilor nu se poate exercita controlul mişcărilor cu privirea, rolul primordial în formarea şi realizarea deprinderilor motrice îl are analizorul motor. Aceasta nu înseamnă nici pe departe — după cum ne arată cercetările lui A. N. Crestovnicov şi ale colaboratorilor săi, precum şi ale specialiştilor în domeniul gimnasticii şi sportului (Suliev, Ucran, etc.) — că rolul celorlalţi analizori se micşorează. Mai mult decât atât, în orice etapă a formării deprinderilor motrice — în cazul anumitor condiţii externe şi interne — rolul determinant îl poate avea oricare dintre analizori. Totodată însă, aceasta nu micşorează importanţa analizorului motric ca analizor determinant, deoarece formarea deprinderilor motrice este unul

---

[1]) Secenov I. M., Opere filosofice şi psihologice alese, 1947, pag. 292.
[2]) Idem, pagina 298.
[3]) Idem, pagina 396.

din procesele în cursul căruia omul devine stăpân pe corpul său, pe motricitatea sa, pe una din laturile lumii sale interioare, pe baza analizei şi sintezei excitaţiilor care pornesc din această lume.

I. P. Pavlov consideră analizorul motor drept cel mai important dintre analizorii interni, care „descompune actul motor — cu nesfârşita lui complexitate — într'un mare număr de elemente mărunte, prin care se realizează marea varietate şi precizie a mişcărilor scheletului nostru" [1]).

Dacă analiza şi sinteza fenomenelor care se produc în sistemul osteo-muscular şi care la animale se limitează la activitatea analizorilor, adică la primul sistem de semnalizare, la om ele se produc cu participarea predominantă a celui de al doilea sistem de semnalizare, de activitatea căruia este legată perceperea fenomenelor de către om, fenomene care se produc atât în sistemul osteo-muscular, cât şi în sistemele celelalte ale mediului lui interior, cât şi în mediul exterior.

Al doilea sistem de semnalizare este cel al vorbirii.

Aceasta este adausul — cum se exprimă I. P. Pavlov — „de care trebue să se ţină seama pentru a avea o reprezentare generală asupra activităţii nervoase superioare a omului" [2]).

Semnalele care vin în scoarţă dela organele vorbirii, sunt denumite de Pavlov, semnale de gradul doi sau semnalele semnalelor. „Ele reprezintă o abstractizare dela realitate şi permit generalizarea, fapt care reprezintă *elementul în plus al omului, gândirea superioară omenească specială...*" [3]).

Aceste semnale, adică cuvinte, pronunţate, văzute şi auzite „au început să determine tot ceeace oamenii percepeau direct atât din mediul lor *extern* cât şi din mediul lor *intern* şi au fost folosite de ei (de oameni — A. P.), nu numai în procesul de comunicare ci şi în *meditare*" [4]). Cuvântul ca şi semnalul, care produce o anumită activitate a organismului, spune I. P. Pavlov, „...datorită întregii vieţi premergătoare a omului adult, este legat de toate excitaţiile externe şi interne, care sosesc în marile emisfere, le semnalizează, le înlocueşte şi de aceea poate provoca *toate acţiunile şi reacţiile organismului,* care sunt condiţionate de acele excitaţii" [5]).

Insfârşit este deosebit de important să subliniem următoarea teză a lui I. P. Pavlov: ...„la omul desvoltat normal cel de al doilea sistem de semnalizare este *regulatorul superior* al comportării omului" [6]) (sublinierea îmi aparţine — A. P.).

Problema rolului celui de al doilea sistem de semnalizare cu aplicare la reacţiile motrice este studiată de elevul lui I. P. Pavlov — profesorul I. N. Crasnogorschi. Analizând geneza actului liber, el scrie: „...Vorbirea este cel mai important factor în geneza actului liber"... „...Excitaţiile ex-

---

[1]) Pavlov I. P.. „Culegerea completă a operelor, vol. III pag. 169-170.
[2]) Idem, pag. 490.
[3]) Idem.
[4]) Idem, pagina 576.
[5]) Idem, pagina 337 (vol. IV).
[6]) Idem, pagina 577.

tero şi interoceptive, care, la om, sunt exprimate întotdeauna de vorbire, produc reacţia verbală externă sau internă, care provoacă diferite reflexe condiţionate motrice legate de această reacţie şi care au fost dobândite şi consolidate în experienţa de viaţă a omului din primele perioade ale copilăriei" [1]).

Astfel, activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare se caracterizează, în primul rând, prin faptul că excitaţiile directe, care pornesc din mediul extern şi intern al omului, capătă un corespondent verbal ; în al doilea rând prin faptul că cuvintele pot înlocui toate excitaţiile directe care provoacă activitatea primului sistem de semnalizare ; în al treilea rând prin faptul că cuvintele — ca semnale ale semnalelor — pot provoca toate acţiunile şi reacţiile organismului, provocate de excitaţiile directe şi în al patrulea rând, prin faptul că prin semnalele secundare ale realităţii se înfăptueşte reglarea superioară a comportării omului.

Numeroasele cercetări ale profesorului A. G. Ivanov-Smolenski şi ale colaboratorilor săi [2]), efectuate în domeniul metodicii actelor motrice şi care au fost consacrate studierii activităţii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare al scoarţei creerului la copil, au permis să se stabilească diferite variante ale legăturilor dinamice între primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare.

1. Existenţa iradiaţiei elective complecte a procesului de excitaţie din primul sistem de semnalizare în cel de al doilea, în cadrul căreia capătă un corespondent verbal, sau, vorbind psihologic — *se percep* şi excitaţia şi reacţia şi legătura dintre excitant şi reacţia formată în primul sistem de semnalizare.

2. Lipsa complectă a iradiaţiei elective a procesului de excitaţie din primul sistem de semnalizare în cel de al doilea, în cadrul căreia nu capătă un corespondent verbal (şi deci nu se percepe) nici excitantul, nici reacţia, nici legătura dintre ele.

3. Iradiaţia electivă parţială a procesului de excitaţie în cadrul căreia nu capătă corespondent verbal (şi deci nu se percepe) : a) ori excitantul ; b) ori reacţia ; c) ori legătura între excitaţie şi reacţie.

In toate aceste cazuri reacţia motrică condiţionată are loc întotdeauna.

4. Legăturile condiţionate se formează mai repede în cel de al doilea sistem de semnalizare. In acest caz copilul dă o calificare verbală şi excitantului şi reacţiei, care trebue să urmeze excitaţiei. Totuşi reacţia condiţionată motrică necesară nu se formează deodată ca un răspuns la excitaţie, ci cu o întârziere mai mare sau mai mică. Se poate spune că în acest caz întârzie iradiaţia electivă a procesului de excitaţie din al doilea sistem de semnalizare în primul.

---

[1]) Crasnogorschi N. I., Fiziologia desvoltării vorbirii copiilor „Revista activităţii nervoase superioare, I. P. Pavlov", 1952, Nr. 4.

[2]) Ivanov-Smolenski A. G., citat mai sus : Acelaş — despre primul şi cel de al doilea sistem al scoarţei creerului, Buletinul Academiei de Ştiinţe a U.R.S.S., seria biologică, 1951, Nr. 5. Strochina T. V., Cercetarea experimentală a acţiunii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare la copii nervoşi „Revista activităţii nervoase superioare I. P. Pavlov", 1951, Nr. 5.

Astfel, în unele cazuri, asistăm la formarea pe faţă a legăturilor condiţionate şi în primul şi în cel de al doilea sistem de semnalizare, la fel şi între ele: în alte cazuri asistăm la formarea pe faţă a legăturilor condiţionate ori în primul, ori în al doilea sistem de semnalizare — lipsind sau întârziind legătura între ele; în alte cazuri — legăturile condiţionate se formează în primul sistem de semnalizare care se transferă în parte în cel de al doilea sistem de semnalizare.

De aici reese că în activitatea reciprocă a sistemelor de semnalizare ale scoarţei creerului, *o foarte mare însemnătate* are nu numai formarea legăturilor condiţionate temporare în primul şi în al doilea sistem de semnalizare, ci şi formarea legăturilor *inter-sisteme.*

Rezultatele experienţelor lui A. G. Ivanov-Smolenski şi ale colaboratorilor săi se obţin atât în cercetările psihologice (R. S. Abelscaia, G. M. Gagaeva) cât şi în practica muncii pedagogice cu privire la formarea deprinderilor motrice sportive.

Totuşi, într'un proces pedagogic organizat al antrenamentului sportiv, însuşirea conştientă a deprinderilor motrice are în fond ca scop formarea, consolidarea şi perfecţionarea legăturilor temporare în stereotipul dinamic care se formează şi în primul şi în al doilea sistem de semnalizare şi mai ales între ele. Deplinătatea şi mobilitatea legăturilor inter-sisteme asigură probabil însuşirea conştientă a mişcărilor în deprindere, reglarea lor, controlul executării lor şi posibilitatea pe care o are cel ce le execută de a se adapta rapid condiţiilor de activitate care se schimbă chiar pe neaşteptate.

Pornind dela cele spuse, se poate afirma că procesele nervoase care apar la capătul cerebral al analizorilor oricare ar fi excitaţia externă sau internă, *se percep, devin* perceptibile numai dacă dobândesc o calificare verbală.

Incă de pe vremea sa, P. F. Leshaft a atras atenţia asupra următoarei situaţii: „Conştiinţa — scrie P. F. Leshaft — este capacitatea de a *stabili* ceeace se înfăptueşte *înăuntru* şi în afara noastră şi ce acţiuni executăm... *Prin conştiinţa activă,* omul este în stare să determine prin cuvintele sale tot ceeace percepe“ [1]).

Acesta este mecanismul despre care trebue să ţinem anume seama atunci când căutăm să interpretăm din punct de vedere fiziologic minunata caracterizare a lui V. I. Lenin despre senzaţie — .....„ca fiind o transformare a energiei excitaţiei externe într'un fapt de conştiinţă“ [2]).

Intr'adevăr, omul înţelege numai ceeace poate exprima prin cuvinte, deoarece gândirea omului este o gândire prin vorbire. Această gândire a fost caracterizată perfect de I. V. Stalin în geniala lucrare „Marxismul şi problemele lingvisticei“: „....orice gânduri ar lua naştere în capul omului, ele pot să se nască şi să existe numai pe baza materialului limbii, pe

[1]) Leshaft P. F., Bazele anatomiei teoretice, 1909-1922, part. II, pag. 381.
[2]) V. I. Lenin, Opere, vol. 14. pagina 39.

baza termenilor şi frazelor limbii. Gânduri nude, libere de materialul limbii libere de „materia naturală" a limbii nu există. „Limba este realitatea nemijlocită a gândirii" (Marx) [1].

K. Marx, arată că „Limba *este* tocmai *conştiinţa* reală practică, care există şi pentru alţi oameni şi care există numai prin aceasta pentru mine însumi..." (subliniat de mine — A. P.) [2].

Astfel, omul percepe, îşi dă seama de ceeace poate exprima prin cuvinte, înţelege. Baza fiziologică a acestei funcţiuni este activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare în acţiunea lui reciprocă cu primul.

Insuşindu-şi deprinderile motrice, mai ales în activitatea sportivă, omul caută, — pe baza experienţei şi a cunoştinţelor sale din trecut — să înţeleagă semnalele care vin în scoarţa marilor emisfere dela toţi receptorii care participă la actul motor şi în primul rând dela receptorul muscular. Cu alte cuvinte, el se sprijină pe activitatea celui de al doilea sistem de semnalizare, care este stimulat şi dirijat, în primul rând, de excitanţii verbali — explicaţiile profesorului, comenzile, etc. In felul acesta se ajunge la însuşirea celor mai mici detalii ale mişcării dealungul întregii căi de formare a deprinderii. Pe acelaş principiu, se bazează perfecţionarea, transformarea şi refacerea ulterioară a deprinderilor.

Pe baza activităţii celui de al doilea sistem de semnalizare sunt supuse unor minuţioase analize şi sinteze cele mai mici detalii ale mişcărilor care intră în componenţa acţiunii motrice, transformată în deprindere, se produce sesizarea lor, perceperea lor actuală.

Dar, după cum se ştie, pe măsura însuşirii deprinderii, unele detalii ale mişcărilor şi chiar mişcări întregi scapă conştiinţei. Cu alte cuvinte executarea lor, reglarea lor se efectuează parcă fără participarea celui de al doilea sistem de semnalizare. Prin ce se asigură executarea acum şi reglarea lor ?

Se poate presupune că aceasta se realizează în *special* prin activitatea primului sistem de semnalizare (bineînţeles nu rupt de al doilea) ca urmare a faptului că s'au stabilit, s'au consolidat anumite legături nervoase temporare şi în primul şi în cel de al doilea sistem de semnalizare şi între ele s'a creat un sistem echilibrat al proceselor interne, s'a format un stereotip dinamic motor. Dimpotrivă, ea a devenit mai liberă, adică conştient dirijabilă pentrucă acum, pe baza sensului modificat al rolului determinant al celui de al doilea sistem de semnalizare, în acţiunea lui reciprocă cu primul, încep să se perceapă alte laturi ale acţiunii — înce-

---

[1]) I. V. Stalin, Cu privire la Marxism în lingvistică, editura P.M.R., pagina 9.
[2]) K. Marx şi F. Engels, Opere, vol. IV, pagina 20.

putul şi sfârşitul, viteza, forţa, durata, amplitudinea, direcţia şi modificările (în funcţie de condiţiile modificate ale activităţii) acestor laturi ale acţiunii în ansamblu şi a diferitelor mişcări componente. Sunt percepute şi se transformă într'un fapt de conştiinţă, adică ating cel de al doilea sistem de semnalizare, semnalele aparatului osteo-muscular, care apar ca urmare a unei oarecare turburări în sistemul coordonat al proceselor interne sub influenţa diferitelor activităţi interne şi externe sau în legătură cu condiţiile schimbate ale activităţii.

Astfel, desfăşurarea executării acţiunii, transformată în deprindere, într'o operaţie, este controlată conştient.

Cu alte cuvinte, unitatea şi acţiunea reciprocă a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare nu se turbură, nu dispare nici rolul determinant al ultimului în efectuarea şi reglarea deprinderilor motrice. Deci, ele nu se transmit în nici un fel de etaj inferior al sistemului nervos central, deşi, ultimele iau parte, desigur, la formarea şi folosirea în activitate a deprinderilor formate.

Vom lămuri cele expuse prin exemplul lui I. M. Secenov, cu care caracterizează libertatea mişcărilor care au fost învăţate: „Eu, merg, de pildă, în acest minut. Asta înseamnă că eu repet a milioana oară ceeace am făcut înainte. In acest timp, pe lângă mers îmi apare în conştiinţă ...un anumit cântec ...format din senzaţii tactilo-musculare, imperceptibile auzului, dar clare pentru conştiinţă. Deocamdată în această parte nu există turburări (senzitive), mişcarea se desfăşoară corect, dar iată că piciorul, avântându-se înainte, în loc să nimerească în clipa respectivă pe duşumea, nimereşte într'o groapă mică — o turburare în simţuri şi respectivul se poticneşte... dar ...dacă în timpul mersului vede această groapă pe care trebue să o evite sau ridicătura peste care trebue să treacă, el este capabil să-şi potrivească mersul în funcţie de aceste eventualităţi" [1]).

Desvoltând principiile expuse, noi am avut desigur în vedere şi concepţia lui I. P. Pavlov cu privire la mecanismul fiziologic al conştiinţei, adică indicaţia lui cu privire la apariţia în scoarţă, în fiecare moment dat, a porţiunilor cu excitabilitate optimă, pe care Pavlov le denumeşte sectoarele creatoare ale marilor emisfere, cu privire la excitabilitatea scăzută — în acest moment — a celorlalte porţiuni şi cu privire la posibilitatea procesului sintetizării în acele părţi ale emisferelor care se află într'o stare de oarecare inhibiţie sub influenţa focarului de excitaţie predominant în momentul respectiv.

---

[1]) Secenov I. M., Opere filozofice şi psihologice alese, 1947, pagina 295.

Deasemenea s'a ţinut seama şi de concepţia lui referitoare la principiul mecanismului fiziologic al mişcărilor libere.

Totuşi, toate aceste probleme necesită o analiză specială în legătură cu principiile aci desvoltate.

In lumina celor expuse putem încerca să formulăm într'un fel nou noţiunea despre deprinderile motrice: deprinderile motrice sunt componente învăţate ale activităţii conştiente şi ale acţiunilor omului, care reprezintă — potrivit mecanismului fiziologic — stereotipuri motrice dinamice, formate şi realizate pe baza acţiunii reciproce a primului şi a celui de al doilea sistem de semnalizare.

Tehnica săriturii în lungime cu elan cu pașii in aer a atletei Nadejda Hnâkina

de N. NICOARĂ
asistent la catedra de atletism I.C.F.

Maestra sportului Nadejda Hnâkina este deținătoarea recordurilor Uniunii Sovietice la 100 și 200 m. plat, cu excepționalele performanțe de 11,7 secunde și 24,1 secunde.

Cea de a doua performanță, Hnâkina a obținut-o în cadrul întâlnirilor internaționale prietenești ale tineretului din acest an, dela București.

In afară de aceste două probe de alergare, Hnâkina a început de curând să concureze în mai mare măsură și la proba de săritură în lungime, unde a dat dovadă de reale calități, demonstrând o tehnică corectă.

Cea mai bună performanță a ei, la această probă, este de 6,14 m., rezultat obținut în acest an la Budapesta.

Rezultatul fiind de valoare mondială, Hnâkina se situează printre cele mai bune săritoare de lungime din lume.

Rezultatele sportive deosebite obținute la alergări și la săritura în lungime sunt rodul unei intense munci de perfecționare datorită căreia și-a însușit o tehnică corectă, dublată fiind și de calități fizice excepționale.

Posedând o alergare caracterizată prin impetuozitate, forță și ușurință precum și arta de a alterna încordările maxime cu relaxarea rapidă, element important în alergarea de viteză ca și la săritura în lungime, Hnâkina va ajunge curând să îmbunătățească rezultatele sale și să candideze pentru recordul lumii la săritura în lungime.

In kinograma prezentă Nadejda Hnâkina, demonstrează o tehnică înaltă la proba de săritură în lungime cu pasi în aer (cu forfecare).

Figurile 1 și 2. Se poate urmări ultimul pas înainte de prag, în care execută o impulsie deosebit de puternică sub un unghi ascuțit, alt element caracteristic pasului ei de alergare.

Poziția trunchiului în acest pas, ajunge aproape de verticală, așa cum este indicat să fie pentru realizarea unei bune bătăi.

Traectoria centrului de greutate nu coboară pe ultimul pas (fenomen obișnuit la sfârșitul pasului alergător) datorită scurtării pasului și accelerării punerii piciorului de bătaie pe pământ.

Aceasta face ca Hnâkina să înceapă bătaia înainte ca centrul de greutate să facă coborîrea, fapt care asigură o ridicare neîntreruptă a centrului de greutate pe o curbă ascendentă lină.

Figurile 3 și 4. Piciorul de bătaie a luat contactul cu pragul începând derularea labei piciorului.

In acest moment, piciorul de bătaie îndoindu-se ușor din articulația genunchiului, are de scop amortizarea parțială a șocului și punerea în tensiune a mușchiulaturii piciprului, care apoi va acționa în împingere.

Figura 5. Impulsia este compusă în mod favorabil cu avântarea segmentelor libere și cu inerția dată de elan.

Piciorul de bătaie s'a întins energic, acțiunea lui fiind intensificată de mișcarea de avântare a piciorului oscilant, a brațului drept și a umerilor, care la Hnâkina dau o contribuție însemnată la lungirea sborului.

Poziția trunchiului în momentul bătăii este verticală. Această poziție este cea mai favorabilă pentru a situa centrul de greutate în axul de acțiune al piciorului de bătaie (impulsor).

Un rol important în impulsie îl are

6
5
4
3
2
1
12
11
10
9
8
7
18
17
16
15
14
13

mușchiulatura labei piciorului, căreia îi revin acțiunile finale ale impulsiei și care la Hnăkina se vede a fi executat foarte bine.

Toate aceste mișcări care însoțesc desprinderea se contopesc în efortul dinamic care creează condițiile inițiale ale sborului (unghiul de desprindere, viteza inițială a sborului, poziția corpului).

Figurile 6—11. Sborul pe care-l realizează Hnăkina este de fapt o continuare a alergării.

Mișcarea piciorului este naturală, fără încordare, fapt care se poate urmări în tot timpul săriturii.

Mișcarea picioarelor se face din toate articulațiile și mai ales din articulația genunchilor care nu sunt ținuți rigid în extensie.

Brațele au o mișcare compensatoare, continuând mișcările din timpul alergării, cu modificările provocate de caracterul sborului.

Poziția trunchiului este verticală, ceeace duce la efectuarea mai ușoară a mișcărilor în timpul sborului.

Hnăkina având un elan ce atinge viteză mare în fața pragului, îi este foarte ușor să execute aceste mișcări în timpul sborului. Ele au ca scop îmbunătățirea echilibrului corpului și crearea celor mai bune condiții pentru aterizare, pentru o cât mai depărtată svâcnire a piciorului înainte.

Figurile 12—14. Centrul de greutate al corpului, a început să coboare iar săritoarea se pregătește de aterizare. Gamba piciorului drept începe să se întindă ușor din genunchi înainte, fără a coborî coapsa.

Piciorul oscilant (stâng) în mișcare, face în acest timp o deschidere laterală din articulația șoldului continuată cu o răsucire în afară a gambei și a labei (*fig. 13 și 14*) ceeace provoacă o mișcare compensatoare a trunchiului prin înclinarea spre stânga și deplasarea simultană a bazinului spre dreapta.

Poziția aproape verticală a trunchiului în momentul inițial grupării pentru aterizare, permite săritoarei Hnăkina, o bună ridicare a coapselor la orizontală și orientarea gambelor înainte în prelungirea coapselor, aproximativ pe linia traectoriei sborului centrului de greutate.

Figurile 16—18. Aterizarea se face prin coborîrea piciorului și trecere în poziția șezând, ducând bazinul înainte.

Astfel săritoarea, are posibilitatea să atingă nisipul cât mai departe.

Hnăkina, poate realiza cu ușurință această ridicare a coapselor la aterizare, datorită menținerii verticale a trunchiului până la trecerea pe ramura descendentă a traectoriei de sbor, mișcarea de ridicare a coapselor fiind mult ușurată prin poziția relaxată a corpului în timpul sborului.

Despre pregătirea și comportarea echipelor R. P. R. în turneul de baschet din cadrul Festivalului

de Profesor LEON TEODORESCU
Șeful Catedrei de Jocuri Sportive dela I. C. F.

Turneul de baschet din cadrul întâlnirilor sportive prietenești organizate cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru Pace și Prietenie care a avut loc vara aceasta la București, a adus o contribuție importantă la marele succes general realizat de manifestațiile culturale, artistice și sportive ale Festivalului și a constituit totodată un aport însemnat la cauza scumpă a popoarelor și tineretului lumii: pacea și prietenia între popoare.

Numărul mare de echipe participante, cu concepții de joc diferite, venite din toate colțurile lumii și în special participarea echipelor reprezentative ale Uniunii Sovietice și ale țărilor de democrație populară au asigurat un înalt nivel tehnic numeroaselor jocuri disputate într'o atmosferă de sinceră și firească prietenie.

Echipele reprezentative ale țării noastre au înregistrat succese, iar locurile ocupate în clasament sunt normale în raport de valoarea arătată de adversari.

Turneul din cadrul Festivalului a fost un excelent mijloc de verificare a nivelului atins de baschetul din țara noastră și a confirmat justețea noii orientări în ceeace privește atât concepția de joc cât și conținutul și desfășurarea pregătirii jucătorilor.

In rândurile ce urmează vom încerca să facem unele aprecieri în legătură cu pregătirea și comportarea echipelor reprezentative ale R.P.R. în cadrul acestui turneu.

I. *Echipa masculină.* A ocupat locul 3 în clasamentul general, după reprezentativele U.R.S.S. și R.P. Bulgaria.

Antrenori: A. Petroșanu și S. Ferencz.

Lotul reprezentativ a fost alcătuit din următorii jucători: Nagy L., Călugăreanu C., Nedeff M., Niculescu D., Fodor A., Folbert A., Niculescu C., Zaizon P., Costescu G., Mokoș L., Kadar V., Erdög M., Popovici R., Ganea E., Rădulescu I.

Alcătuirea lotului o considerăm bună fiind selecționați jucătorii cei mai buni și cu perspective de perfecționare, de care dispuneam la începutul muncii de pregătire.

a) Pregătirea. Prin grija Partidului şi Guvernului, au fost asigurate condiţiuni excelente pentru pregătire. Pregătirea a început la Snagov şi s'a continuat la Bucureşti.

b) Obiectivele mari ale pregătirii au fost:

— Refacerea moralului scăzut după slaba comportare dela Campionatele Europene dela Moscova.

— Realizarea unei pregătiri fizice la un nivel foarte înalt.

— Perfecţionarea execuţiei procedeelor tehnice şi în special realizarea unei mari precizii în aruncările la coş.

— Perfecţionarea aplicării sistemului de apărare „om la om" în vederea folosirii lui ca sistem unic în jocurile din cadrul Festivalului.

— Organizarea atacului bazat pe circulaţia permanentă a mingii şi a jucătorilor, însoţit de blocaje şi paravane.

— Perfecţionarea contraatacului „în val".

— Realizarea unei pregătiri moral-volitive superioare şi a unor raporturi prieteneşti între jucători.

c) Planificarea şi evidenţa. Dacă obiectivele planificării au corespuns, documentele de planificare şi evidenţă a muncii au fost insuficiente în ceeace priveşte atât conţinutul cât şi forma şi nu au constituit un real sprijin în munca antrenorilor.

Astfel conţinutul antrenamentului a fost insuficient sistematizat, neexistând un raport de bază prestabilit în ceeace priveşte pregătirea fizică, tehnică şi tactică şi mai ales între mijloacele folosite în vederea acestor categorii de pregătiri.

Lipsa unei sistematizări mai atente a mijloacelor şi a stabilirii unui raport de bază între aceste mijloace obligau pe antrenori să alcătuiască sarcinile lecţiilor dela o zi la alta numai în baza comportării jucătorilor la lecţia anterioară şi a datelor autocontrolului. Aceleaşi criterii erau folosite în mare parte şi pentru dozarea intensităţii antrenamentului. Totuşi aceste lipsuri n'au avut un efect grav, ele fiind compensate printr'o judicioasă stabilire a curbei intensităţii efortului pe întreaga perioadă de pregătire, bazată pe cicluri de lecţii alcătuite cu multă competenţă.

Evidenţa a fost sumară şi insuficientă pentru a reflecta obiectiv gradul de antrenament al jucătorilor.

d) Lecţiile au fost conduse foarte bine şi au avut un conţinut variat şi atrăgător. S'a aplicat just individualizarea mai ales în ceeace priveşte pregătirea tehnică şi tactică (individuală). Au fost folosite judicios şi oportun sporturi şi jocuri ajutătoare atât pregătirii fizice cât şi tehnice.

e) Verificarea gradului de pregătire a fost insuficientă şi mai ales neconcludentă. In plan au fost prevăzute prea puţine jocuri de verificare. Din această cauză jucătorii nu s'au acomodat suficient în diferitele formule ale formaţiei şi nici antrenorii nu au putut să aprecieze clar coeziunea realizată între jucători în cadrul numeroaselor posibilităţi de a alcătui formaţiile.

f) Rezultatele şi comportarea. Echipa R.P.R. a susţinut 6 jocuri: dintre acestea a susţinut 3 în turneul de calificare pe care

l-a câştigat în seria respectivă fără nicio înfrângere, obţinând următoarele rezultate:

R.P.R.—London Students (Anglia) 136—22 (71—13).
R.P.R.—S. K. Wien (Austria) 77—47 (37—25).
R.P.R.—Finlanda 65—44 (23—26).

In turneul final echipa R.P.R. a câştigat un singur joc în faţa reprezentativei R.P.D. Coreene, şi a pierdut două în faţa reprezentativelor U.R.S.S. şi R.P. Bulgaria. Rezultatele obţinute în turneul final sunt următoarele:

R.P.R.—R.P.D. Coreeană 87—61 (43—31).
R.P.R.—U.R.S.S. 65—90 (40—47).
R.P.R.—R.P. Bulgaria 58—89 (28—44).

Scorul final realizat de echipa R.P.R. în cele 6 jocuri susţinute este de 488—353 (242—186).

Deşi coşaverajul este pozitiv (+ 135 = 1,38) nu trebue uitat că acest aspect a fost realizat în jocurile din cadrul seriei de calificare în faţa unor formaţii cu un nivel modest. Astfel numai în jocul cu London Students s'a realizat un avantaj de 114 puncte! Calculând coşaverajul din turneul final, el este negativ (210 — 240 = — 30 = 0,87).

In cadrul acestor jocuri echipei R.P.R. i s'au acordat 161 lovituri libere dintre care a realizat 106.

De remarcat că la jocul cu echipa U.R.S.S. nu s'a ratat nici o lovitură liberă dintre cele 21 acordate, iar la jocul cu reprezentativa R.P. Bulgaria din 40 de lovituri libere jucătorii noştri au marcat numai 22.

Procentajul la aruncările libere realizat de echipa R.P.R. este 67,52; acest procentaj poate primi calificativul de bun.

Cele mai bune procentaje realizate de jucătorii noştri sunt următoarele:

1. Folbert A. 90% (9 aruncări reuşite din 10 acordate).
2. Călugăreanu C. 83,33% (25 aruncări reuşite din 30 acordate).
3. Fodor A. 66,66% (8 aruncări reuşite din 12 acordate).
4. Nedeff M. 64,70% (11 aruncări reuşite din 17 acordate).
5. Niculescu D. 64,25% (9 aruncări reuşite din 14 acordate).

In ceeace priveşte eficacitatea în atac a jucătorilor noştri redăm următorul clasament:

1. Nagy L. 88 puncte marcate în 6 jocuri.
2. Călugăreanu C. 73 puncte marcate în 6 jocuri.
3. Fodor A. 68 puncte marcate în 5 jocuri.
4. Folbert A. 53 puncte marcate în 5 jocuri.
5. Nedeff M. 46 puncte marcate în 5 jocuri.

Lipsurile în apărarea individuală, în afară de coşurile primite, pot fi constatate şi din numărul de greşeli personale comise de jucătorii noştri:

1. Niculescu D. 23 greşeli, descalificări 1.
2. Nedeff M. 21 greşeli, descalificări 2.
3. Călugăreanu C. 19 greşeli, descalificări —.
4. Niculescu C. 18 greşeli, descalificări 2.
5. Mokoş L. 17 greşeli, descalificări 2.

De remarcat că în tot turneul echipa R.P.R. a avut 12 jucători descalificaţi : dintre aceştia în jocul cu R.P. Bulgaria 7, iar în cel cu U.R.S.S. 4. Majoritatea celor descalificaţi a fost formată din jucători care au avut sarcina să marcheze pe „centrii" (pivoţii) adversarilor, care erau de talie foarte înaltă.

Aceasta denotă lipsurile jucătorilor noştri în marcajul individual al adversarilor înalţi, lipsurile în organizarea apărării colective (într'ajutorarea) în aceeaşi marcare a adversarilor înalţi, precum şi faptul că echipa R.P.R. nu are jucători suficient de înalţi (cu talia de peste 1,95 m.) pentru a face faţă atacului echipelor de clasă mondială (cum este cazul echipelor U.R.S.S. şi R.P. Bulgaria) care utilizează asemenea jucători. In legătură cu greşelile personale este necesar să mai subliniem şi faptul că unii dintre jucători cum au fost M. Nedeff şi D. Niculescu, au comis aceste greşeli în încercarea de a suplini lipsurile în apărarea individuală a altor jucători.

Făcând o apreciere generală a rezultatelor obţinute de echipa R.P.R., le putem considera normale, cu excepţia scorului sever cu care a fost pierdut jocul cu R.P. Bulgaria.

Referitor la comportarea echipei, ea a fost cea mai bună în jocul cu R.P.D. Coreeană, bună (în special în prima repriză) în jocul cu U.R.S.S. şi slabă în jocul cu R.P. Bulgaria.

In ceeace priveşte diferenţa de rezultat cât şi de comportarea dintre echipa R.P.R. şi echipa R.P. Bulgaria, nu trebue uitat că numai cu 4 luni în urmă la Sofia, echipa noastră a pierdut în faţa echipei A la mare luptă (58—54) şi a câştigat în faţa echipei B : deci se poate considera că durata pregătirii cât şi nivelul iniţial din acest an al echipelor române şi bulgare au fost foarte apropiate.

Diferenţa mare de scor realizată în cadrul Festivalului se datoreşte lipsurilor în pregătirea efectuată atât pentru Moscova cât şi pentru Festival, cărora li s'au adăugat şi unele greşeli în conducerea acestui joc.

Incercând să sintetizăm observaţiile noastre asupra echipei R.P.R., făcute atât în timpul pregătirii cât şi în timpul desfăşurării competiţiilor din cadrul Festivalului, putem trage următoarele concluzii :

— Condiţiunile de pregătire, cu unele deficienţe de ordin organizatoric-administrativ, au fost excelente.

— Selecţionarea a fost bună : rămâne deschisă problema jucătorilor înalţi şi bine pregătiţi fără de care nu se poate obţine rezultate de valoare internaţională.

— Concepţia despre antrenament (intensitate, dozare, etc.) foarte bună ca orientare, a avut o bază ştiinţifică folosindu-se experienţa sovietică, dar a avut şi lipsuri în ceeace priveşte aplicarea.

— Pregătirea fizică a fost bună, în real progres faţă de trecut, dar insuficientă pentru un turneu de proporţii în care jocurile grele se succed fără zile de repaus.

— Pregătirea tehnică a jucătorilor s'a perfecţionat, dar insuficient pentru a se menţine eficacitatea, corectitudinea şi precizia executării

procedeelor tehnice şi în special a aruncărilor la coş, în condiţiuni dificile de viteză maximă şi de marcaj sever.

— Pregătirea tactică individuală : insuficientă în apărare şi satisfăcătoare în atac.

— Pregătirea tactică de echipă în real progres ; atacul mai bun decât apărarea ; nu s'au realizat încă acţiuni de atac în ansamblu, ci numai cu 2—3 jucători ; trecerea din apărare în atac se efectuează greoi împotriva echipelor puternice şi nu se utilizează contraatacul ; rămâne deschisă problema instruirii jucătorului care dirijează jocul, niciunul dintre cei întrebuinţaţi nedând suficient randament ; deasemenea este necesară însuşirea de către jucători a mai multor sisteme de circulaţie în atac, care să dezorganizeze apărarea adversă, asigurându-se în acelaş timp echilibrul defensiv ; echipa joacă încă rudimentar, jucătorii nu se înţeleg şi nu au răbdare să se angajeze în combinaţii în faţa unei apărări organizate ; nu se asigură echilibrul defensiv şi echipa este permanent vulnerabilă în faţa unui contraatac organizat (cazul jocului R.P.R.—U.R.S.S.).

— Pregătirea şi măsurile speciale în raport de particularităţile adversarilor au fost bine aplicate în cazul jocurilor cu echipele R.P.D. Coreeană şi U.R.S.S. ; slabă în jocul cu R.P. Bulgaria, când echipa a rămas complect descoperită, deoarece acţiunile individuale ale jucătorilor Fodor, Călugăreanu şi Folbert au fost anihilate de măsurile tactice luate de apărarea bulgară ; antrenorii să studieze în prealabil sub formă de ipoteze măsurile ce trebue luate în asemenea cazuri şi să folosească întreruperile de joc aşa cum just a procedat antrenorul bulgar Tacheff.

— Pregătirea moral-volitivă în plin progres ; totuşi jucătorii trebue să înţeleagă că a lupta nu înseamnă a renunţa la joc şi nici anarhie ; duritățile jucătorilor Nagy L. şi Mokoş L. sunt străine de corectitudinea sportivă ; deasemenea încurajările, aplauzele şi strângerile de mână în cazul schimbărilor de jucători au încă un caracter nefiresc şi formal, nefiind în concordanţă cu atitudinile şi raporturile dintre aceeaşi jucători în cazul competiţiilor interne ; este necesar să se insufle jucătorilor mai multă încredere atât în posibilităţile lor cât şi ale coechipierilor, mai ales în situaţii grele ; în jocul cu R. P. Bulgaria echipa noastră demoralizându-se a cedat în ceeace priveşte lupta organizată, imediat ce jucătorii bulgari au reuşit să egaleze scorul (17—17).

II. *Echipa feminină.* A ocupat locul 5 în clasamentul general, fiind depăşită — în ordine — de echipele U.R.S.S., R.P. Bulgaria, R. Cehoslovacă şi R.P. Ungară.

Antrenori : E. Manea şi V. Popescu.

Lotul reprezentativ a fost alcătuit din următoarele jucătoare : M. Niculescu, E. Aczel, S. Tomescu, I. Darabas, E. Moldovan, A. Pencz, E. Dragomirescu, T. Simionescu, H. Weissenburger, M. Eckert, E. Sebestyen, E. Halas, H. Magdin, L. Bulgărescu şi E. Mayer.

Alcătuirea lotului a fost bună, mai ales că pentru prima oară la noi, selecţia a fost făcută în raport de capacitatea jucătoarelor de a-şi însuşi

şi aplica o concepţie nouă de joc, şi de a suporta eforturile unui antrenament intens.

Trebue subliniată şi introducerea curajoasă a elementului tânăr, vârsta medie a echipei fiind de 20 ani.

a) Pregătirea a început în Oraşul Stalin şi a continuat la Bucureşti.

Ca şi la băieţi, condiţiunile au fost excelente cu excepţia greutăţilor cauzate de numărul insuficient de panouri, la începutul pregătirii, datorită unor neglijenţe birocratice a Inspecţiei de Baschet; mai trebue menţionat ca o greutate şi faptul că o parte din jucătoare — din motive obiective — s'au prezentat în lot mai târziu.

b) Obiectivele pregătirii. Dat fiind nivelul general scăzut al baschetului femenin şi fiind vorba de aplicarea unei concepţii noi de joc cu care numai o parte dintre jucătoare erau acomodate şi ţinând seama de slaba pregătire în cadrul colectivelor sportive a majorităţii jucătoarelor, fixarea obiectivelor a constituit o sarcină dificilă de care antrenorii s'au achitat cu succes.

Spre deosebire de echipa masculină la care sarcina principală o constituia perfecţionarea unor elemente şi calităţi deja la un nivel superior, la echipa femenină problema principală a fost ca circa 50% dintre jucătoare să înveţe elemente noi şi să-şi desvolte calităţi, în special cele fizice (o parte dintre jucătoare nici nu ştiau să alerge corect). In acest sens obiectivele trebuiau să depăşească perspectiva Festivalului şi să creeze o bază pentru dezvoltarea în viitor a baschetului femenin.

Dintre obiectivele numeroase, menţionăm cele mai importante:

— Crearea unei baze de pregătire fizică generală; trebue remarcat faptul că circa 50% dintre jucătoare aveau lipsuri grave în această direcţie (cazul jucătoarelor din Oradea).

— Invăţarea şi perfecţionarea executării unui minimum de procedee tehnice ale jocului, necesare în aplicarea apărării „om la om" şi în atacarea acestui sistem de apărare, bazate pe o bună pregătire fizică specială.

— Creşterea eficacităţii în executarea aruncărilor libere.

— Adoptarea apărării „om la om" ca sistem de bază în apărare.

— Realizarea unei treceri rapide din apărare în atac, bazată pe contraatac.

— Insuşirea de către jucătoare a unor combinaţii simple în atacul cu un singur centru, bazată pe circulaţie permanentă, blocaje şi aruncări dela semidistanţă.

— Realizarea unei pregătiri moral-volitive la un nivel înalt şi a unor relaţii prieteneşti între jucătoarele din diferite regiuni, urmărindu-se totodată creşterea combativităţii jucătoarelor atât în atac cât şi în apărare şi învingerea timidităţii în diferitele acţiuni de joc.

c) Planificarea şi evidenţa, au constituit elemente de real sprijin în desfăşurarea muncii antrenorilor. Ele au fost alcătuite atent pe bază de realităţi, ţinându-se seama de stadiul de pregătire şi de perspectivele fiecărei jucătoare. Gradarea intensităţii antrenamentului a

fost corespunzătoare, jucătoarele în marea lor majoritate fiind în maximum de formă în întrecerile din Festival.

d) Lecţiile, au fost în general bine conduse, cu un conţinut atrăgător şi variat. Antrenorii au avut unele lipsuri în ceeace priveşte repartizarea sarcinilor între ei, în timpul desfăşurării lecţiilor, care uneori au avut timpi morţi, mai ales în folosirea utilajului care şi aşa era insuficient.

Deasemenea în apropierea concursurilor unele dintre lecţii au fost extrem de lungi (circa 3 ore) când intensitatea efortului planificată s'ar fi putut realiza cu rezultate mai bune prin accelerarea ritmului de execuţie al exerciţiilor.

Remarcabilă şi judicioasă a fost aplicarea individualizării, prezentă în fiecare lecţie, bazată pe o cunoaştere minuţioasă a calităţilor, lipsurilor şi perspectivelor jucătoarelor.

Deasemenea au fost foarte utile şi bine orientate lecţiile teoretice care au contribuit efectiv la ridicarea gradului de măestrie sportivă a jucătoarelor.

e) Verificarea gradului de pregătire, a fost destul de greu de realizat din lipsă de adversare, cele mai bune jucătoare fiind în lot. S'a făcut resimţită lipsa unor întâlniri internaţionale, aşa cum au avut loc pentru alte ramuri sportive.

Totuşi au fost organizate întâlniri cu echipe de băieţi, iar cu câteva zile înainte de începerea concursurilor au avut loc antrenamente comune cu echipele R.P. Chineză şi R.P. Ungară. Fără a fi suficient de concludente jocurile şi antrenamentele comune susţinute, au putut servi antrenorilor drept criterii de alcătuire a formaţiilor, de retuşare a unor lipsuri de ordin tactic şi în acelaş timp ca mijloc de a întări încrederea jucătoarelor în forţele lor.

f) Rezultatele şi comportarea. Echipa R.P.R. a susţinut 7 jocuri, câştigând 3 şi pierzând 4, în favoarea celor mai bune echipe de pe glob în frunte cu echipa U.R.S.S.

Rezultatele realizate de echipa R.P.R. sunt următoarele:
— R.P.R.—Club Naţional Cairo (Egipt) 66—27 (30—14).
— R.P.R.—F.S.G.T. (Franţa) 56—25 (26—9).
— R.P.R.—R.P. Chineză 41—33 (22—23).
— R.P.R.—R.P. Ungară 36—46 (11—19).
— R.P.R.—R. Cehoslovacă 53—78 (19—32).
— R.P.R.—R.P. Bulgaria 31—61 (17—35).
— R.P.R.—U.R.S.S. 31—63 (17—43).

Scorul final realizat de echipa R.P.R. după cele 7 întâlniri: 313—333 (142—175). Coşaverajul este negativ (— 20 = 0,93). De remarcat că în toate jocurile echipa R.P.R. a obţinut rezultate mai bune în repriza a doua, chiar cu echipe mai puternice. Astfel menţionăm rezultatele din repriza a doua realizate în jocurile cu echipa U.R.S.S. (14—20) şi în special acela din jocul cu echipa R.P. Chineză (19—10), echipă ce concura cu şanse egale pentru locul cinci din clasament. Comparând coşaverajele

realizate pe reprize, constatăm că cel din prima repriză este negativ (— 23 = 0,81), iar cel din repriza secundă este pozitiv (+ 13 = 1,08).

Acest fapt se explică prin buna pregătire fizică a jucătoarelor şi prin dispariţia tracului cu care începeau întotdeauna jocul reprezentantelor noastre. Deasemenea schimbările de jucătoare, în general oportune, efectuate în raport de situaţia de pe teren, au influenţat favorabil obţinerea unor rezultate mai bune în reprizele secunde.

In cursul celor 7 jocuri echipei R.P.R. i s'au acordat 154 de aruncări libere, dintre care a realizat 93 de puncte, adică un procentaj de 58,49%.

Procentajul realizat poate fi considerat mulţumitor. In ordine, cele mai bune procentaje în aruncările libere au fost realizate de următoarele jucătoare :

1. E. Aczel 77,72% (8 aruncări reuşite din 11 acordate).
2. Ş. Tomescu 73,53% (25 aruncări reuşite din 43 acordate).
3. A. Pencz 64,00% (16 aruncări reuşite din 25 acordate).
4. M. Niculescu 63,15% (12 aruncări reuşite din 19 acordate).
5. I. Darabas 62,50% (15 aruncări reuşite din 25 acordate).

Cele mai multe aruncări libere au fost ratate de jucătoarele E. Moldovan (6 din 8 aruncări) şi M. Ekert (10 din 16 aruncări). Deasemenea subliniem faptul că în întâlnirea decisivă pentru locul 5 susţinută de echipa R.P.R. cu reprezentativa R.P. Chineză, jucătoarea Darabas a ratat 6 din cele 7 aruncări libere acordate.

Referitor la eficacitatea în atac a jucătoarelor noastre, ea reese din următorul clasament :

1. Ş. Tomescu 56 puncte în 7 jocuri.
2. M. Niculescu 39 puncte în 6 jocuri.
3. I. Darabas 39 puncte în 7 jocuri.
4. E. Aczel 32 puncte în 7 jocuri.
5. M. Ekert 28 puncte în 6 jocuri.

In decursul turneului, componentele echipei R.P.R. au comis 129 de greşeli personale, având numai 4 jucătoare descalificate pentru 5 greşeli personale.

Cele mai multe greşeli personale au fost comise în jocurile cu echipele R. Cehoslovacă (28) şi R.P. Bulgaria (25). Cele mai multe greşeli personale au fost comise în ordine, de următoarele jucătoare :

1. M. Niculescu 22 greşeli, descalificări 1.
2. I. Darabas 17 greşeli, descalificări 1.
3. E. Aczel 17 greşeli, descalificări —.
4. M. Ekert 13 greşeli, descalificări —.
5. E. Moldovan 11 greşeli, descalificări 1.

Numărul de greşeli personale, nu este exagerat, ţinând seama că jucătoarele noastre aplicau pentru prima oară, în jocuri internaţionale apărarea „om la om" ; deasemenea jucătoarele care au comis cel mai mare număr de greşeli au fost cele mai active în apărare şi au jucat aproape tot timpul (Aczel, Darabas) sau au avut lipsuri în ceeace priveşte viteza şi rezistenţa (Niculescu, Moldovan).

Aceste constatări nu trebue să acopere însă lipsurile de tehnică şi

tactica individuală în marcajul adversarilor, lipsuri prezente la majoritatea jucătoarelor.

Apreciind rezultatele obţinute pe teren şi poziţia în clasament, le putem considera normale. Cel mai valoros rezultat a fost realizat în jocul cu R.P. Chineză care a decis locul 5 în clasament şi în care echipa noastră a repurtat victoria după ce era condusă la pauză.

Trebue subliniat faptul că în înfrângerile suferite dela echipa U.R.S.S., R. Cehoslovacă şi mai ales R.P. Ungară, echipa noastră a înregistrat, în timpul Festivalului, cele mai strânse scoruri, faţă de toate celelalte rezultate în întâlnirile precedente cu aceeaşi adversari.

Incercând, ca şi la echipa masculină, să sintetizăm observaţiile noastre în legătură cu pregătirea şi comportarea echipei feminine putem afirma următoarele :

— Condiţiile de pregătire au fost excelente.

— Selecţionarea a fost bună ; pentru viitor rămâne de rezolvat totuşi problema selecţionării de jucătoare cu talie înaltă (media 1,70 m.) în afară de centrii şi care să aibe totuşi calităţi fizice, în special viteza, bine desvoltate.

— Pregătirea fizică a fost foarte bună, reuşind să suplinească într'o oarecare măsură lipsurile tehnico-tactice.

— Pregătirea tehnică satisfăcătoare pentru timpul afectat pregătirii, însă insuficientă pentru un turneu internaţional la care participă unele dintre cele mai bune echipe din lume (echipele U.R.S.S. şi ale ţărilor de democraţie populară).

— Ca o lipsă a antrenorilor considerăm faptul că s'a acordat foarte mult timp pentru ca jucătoarele să înveţe să arunce de pe loc cu o mână ; această deprindere a fost însuşită insuficient şi în timpul jocurilor jucătoarele foloseau tot vechile procedee tehnice de aruncare şi pe care nu le perfecţionaseră în cantonament (Pencz, Niculescu, etc.).

— Pregătirea tactică, a fost insuficientă pentru un turneu internaţional şi mai slabă decât pregătirea tehnică şi în special fizică. Apărarea a fost mai bună decât atacul, care în jocurile grele a funcţionat dezordonat fără orientare precisă ; deasemenea contraatacul a funcţionat defectuos în jocurile grele, fiind lipsit în special de adâncime ; echipa reprezentativă nu are încă o jucătoare care să dirijeze jocul ; o lipsă în munca antrenorilor este şi aceea de a nu se fi preocupat suficient de pregătirea rezervelor, creindu-se o disproporţie, care nu exista la începutul pregătirii, între primele 6—7 jucătoare şi rest ; această lipsă de preocupare pentru rezerve s'a făcut remarcată mai ales în ceeace priveşte jocul ; unele dintre jucătoare, deşi au progresat ca pregătire fizică şi tehnică, aproape că nu au jucat circa trei luni, pierzând deprinderea de a se orienta în procesul de joc (L. Bulgărescu, H. Weissenburger, E. Halas, etc.).

— Pregătirea moral-volitivă a fost bună şi s'a ajuns ca jucătoarele să devină combative, să aibe iniţiativă şi să continue cu dârzenie lupta până în ultimele secunde de joc.

Desigur că în aprecierile făcute asupra pregătirii ambelor loturi, s'a scos în evidenţă în special lipsurile necesar a fi corectate.

Aceasta nu înseamnă minimalizarea eforturilor şi realizărilor promiţătoare atât ale jucătorilor cât şi ale antrenorilor.

Dimpotrivă subliniem faptul că începând cu pregătirea pentru Festival, antrenorii şi jucătorii s'au angajat pe un drum bun atât în ceeace priveşte concepţia despre joc, cât şi orientarea ştiinţifică a muncii de pregătire după modelul echipelor sovietice.

Procedând cu curaj la debarasarea de balastul vechilor concepţii de joc — înapoiate — şi aplicând concepţia modernă a jocului în permanentă circulaţie a jucătorilor şi a mingii şi utilizând intensitatea maximă în condiţiile pregătirii, nu va fi departe timpul când baschetul din ţara noastră se va bucura de prestigiul internaţional corespunzător sprijinului pe care Partidul şi Guvernul nostru îl acordă desvoltării acestui frumos joc sportiv.

Concursurile de canotaj academic din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului

de C. FLORESCU
Antrenor de Stat

Intre 5 şi 7 August 1953, s'au desfăşurat pe lacul Snagov concursurile internaţionale de canotaj academic organizate în cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru Pace şi Prietenie.

Acest concurs internaţional a constituit cel mai de seamă eveniment din istoria canotajului din ţara noastră şi a depăşit, atât prin valoarea ridicată a rezultatelor tehnice, cât şi prin amploarea sa, multe concursuri de canotaj organizate în alte ţări.

Disputându-şi întâietatea sub semnul păcii şi prieteniei între toate popoarele lumii, sportivii au dat dovadă de un grad înalt de pregătire tehnică şi fizică, iar prin participarea lor entuziastă şi-au exprimat din nou voinţa lor nestrămutată pentru apărarea bunului cel mai de preţ tuturor — Pacea.

La concursurile de canotaj academic, sportivii ţării noastre s'au întrecut cu vâslaşii Uniunii Sovietice, Republicii Democrate Germane, Republicii Populare Polone, Republicii Cehoslovace, U.I.S.P. Italia şi ai unei selecţionate din Lyon Macon-Franţa.

In vederea acestor concursuri au fost făcute amenajări speciale, care au asigurat desfăşurarea probelor în cele mai bune condiţiuni. Astfel pe lacul Snagov a fost amenajată o pistă cu o lungime de 2.000 m. în linie dreaptă şi o lăţime de 85 m., pentru probele de canotaj academic.

Comisia de organizare a desfăşurat o intensă muncă de pregătire, astfel că la sosirea concurenţilor străini antrenamentele s'au putut desfăşura şi pe pista de concurs.

Startul dela 2.000 m., pentru probele masculine a fost fix, iar pentru cele feminine mobil.

Pentru probele cu o participare mai numeroasă a fost adoptat un sistem eliminatoriu, care asigura participarea în finale a cinci echipe. Concurenţii au fost împărţiţi în 2—3 serii, câştigătorii acestora calificându-se în finală. Cei invinşi s'au întrecut din nou în curse de recalificare pentru a se complecta restul de locuri libere în finală. Repartizarea participanţilor în serii s'a făcut de către juriul internaţional, prin tragere la sorţi în prezenţa delegaţilor naţiunilor participante.

Concursurile au avut caracterul unor lupte foarte dârze dealungul întregii distanţe şi în foarte multe cazuri a fost greu să se stabilească învingătorul înaintea liniei de sosire.

Condiţiile meteorologice din toate zilele de concurs au fost în general favorabile. Vântul nu a influenţat hotărîtor asupra rezultatelor tehnice.

Participarea vâslaşilor sovietici la aceste concursuri, a contribuit în mod hotărîtor la ridicarea nivelului întrecerilor.

Echipele sovietice s'au caracterizat printr'o înaltă măestrie tehnică şi o deosebită pregătire fizică generală.

Şcoala sovietică de canotaj academic şi-a confirmat din nou valoarea sa de netăgăduit, vâslaşii demonstrând o tehnică eficace, o ridicată unitate dinamică şi înalte calităţi moral-volitive.

Concursul a început în după amiaza zilei de 5 August cu seriile dela proba de schif simplu bărbaţi. Concurenţii din această probă au fost împărţiţi în trei serii a câte trei concurenţi.

In prima serie a ieşit învingător reprezentantul R.P.R., Vereş Carol urmat de Ferentzi Alexandru (R.P.R.) şi Dacnov (U.R.S.S.).

Seria a II-a a câştigat-o polonezul Kocerka T. urmat aproape de Reich F. (Republica Cehoslovacă). Al treilea concurent Rudiger N. (R.D.G.) a abandonat la 750 m. dela plecare, găsindu-se în acel moment pe ultimul loc.

Câştigătorul seriei a III-a a fost vâslaşul austriac Mosser G., care începând dela 1.200 m. a preluat conducerea depăşind pe concurentul R.D.G., Stanyek. Pe locul 3 a sosit Sprigno G. (U.I.S.P. Italia).

Potrivit sistemului de disputare, în cursa de recalificare au fost stabiliţi ceilalţi doi finalişti: Reich F. (R. Cehoslovacă) şi Ferentzi Alexandru (R.P.R.).

In finala acestei probe startul a fost luat cu putere de majoritatea concurenţilor, iar după primele sute de metri concurentul român Vereş Carol a luat conducerea, vâslind cu un tempo de 36 lovituri pe minut. Pe planul al doilea îşi disputau o poziţie cât mai favorabilă polonezul Kocerka T. şi concurentul român Ferentzi A., ambii vâslind în tempo de 32 lovituri pe minut.

La 1.000 m. dela plecare, orientându-se greşit, concurentul român Vereş, măreşte tempo-ul de vâslire, pe o porţiune de circa 150 m., fapt ce i-a produs o scădere a resurselor sale pentru a doua parte a cursei.

Concurentul polonez Kocerka încearcă în repetate rânduri să reducă distanţa dintre el şi Ferentzi, dar fără nici un rezultat.

La circa 1.300 m. dela plecare, Ferentzi A. reuşeşte să treacă de Vereş Carol care se resimte în urma efortului depus mai ales prin utilizarea unui tempo prea ridicat, manifestând o vădită oboseală. In următoarele sute de metri şi concurentul polonez Kocerka trece de Vereş şi încearcă din nou să se apropie de Ferentzi Alexandru. Cehoslovacul Reich se află încă la câteva lungimi de barcă, în urmă.

La 1.800 m. dela plecare Ferentzi A. începe finişul, urcând tempo-ul la 34 lovituri pe minut, învingând pe concurentui polonez Kocerka T. care termină cursa cu un tempo mai scăzut (29—30 lovituri pe minut).

Pe ultima sută de metri concurentul ceh Reich F. vâslind lung şi puternic reuşeşte să recupereze distanţa ce-l separa de Vereş, trecând înaintea acestuia linia de sosire.

Timpul realizat 7'25"8, arată deasemeni dârzenia luptei dusă dealungul întregei distanţe şi se caracterizează ca o performanţă de valoare ridicată. Victoria obţinută asupra concurentului polonez Kocerka T., campion mondial universitar din anul 1949 (Budapesta), 1951 (Berlin) şi clasat al treilea la Jocurile Olimpice dela Helsinki [1]) arată creşterea calitativă a canotajului academic din ţara noastră.

Cursa de schif dublu bărbaţi, s'a caracterizat printr'o luptă susţinută între echipajul U.R.S.S. (G. Jilin şi I. Emciuc), şi echipa Republicii Cehoslovace (T. Schmidt şi F. Reich). Ambele echipe s'au distanţat de restul concurenţilor după primii 500 m., utilizând un tempou de 29—30 lovituri pe minut. Echipajul Uniunii Sovietice păstrează conducerea cursei, iar la 1.500 m. vâslind cu lovituri rapide şi puternice urcă treptat tempoul la 34 lovituri pe minut, realizând un timp excepţional de 6'53"2. Echipajul cehoslovac atacă insistent, utilizând lovituri deosebit de lungi, însă nu reuşeşte să se claseze decât pe locul II. Locurile următoare sunt ocupate în ordine de echipele R.D.G., Austria şi R.P.R. Echipajul nostru a primit la 1.000 m. valturi laterale dela şalupa cu motor şi a fost stânjenit în momentele critice ale pistei. Altfel ar fi putut să ocupe un loc mai bun.

In proba de schif dublu bărbaţi, cu rame, a învins deasemeni echipa Uniunii Sovietice. Startul a fost luat cu un tempo foarte ridicat de 38—40 lovituri pe minut de toate cele trei echipe participante. Până la 1.000 m., echipele U.R.S.S. şi R.P.R. se menţin aproape pe acelaş plan, reprezentanţii noştri utilizând o cadenţă foarte ridicată. Pela 1.400 m. echipa U.R.S.S. începe să se distanţeze dând dovadă de o deosebită rezistenţă, iar echipa R.P.R. este ajunsă de echipajul R.P. Polone care până la sfârşitul cursei, o depăşeşte categoric.

In proba de schif 2+1 bărbaţi, victoria a revenit după o cursă strânsă şi disputată echipajului R.P.R. (Vitcovici E., Kapler F. plus Giurcăneanu G.), care au avut de luptat cu puternicele echipaje ale Uniunii Sovietice şi ale Republicii Populare Polone. Dând dovadă de multă putere de luptă, vâslind cu un tempo ridicat de 32—34 lovituri pe minut, echipajul nostru reuşeşte să aibe iniţiativa pe întreaga distanţă. Echipajele sovietice şi cel polonez au utilizat un tempo mai scăzut de 28—30 lovituri pe minut. După un moment critic, pela 1.300 m. echipa poloneză atacă puternic şi la 1.500 m. dela plecare reuşeşte să întreacă echipa Uniunii Sovietice. Timpul realizat de echipajul nostru este de 7'47"9.

Cu toate că la startul probei de schif 4 fără cârmaci bărbaţi au luat parte numai trei echipagii, totuşi cursa a fost una dintre cele mai frumoase. Excelentul timp de 6'36", realizat de prima clasată, echipajul R.P.R., oglindeşte excepţionala cursă făcută de această echipă. Intr'adevăr pe întreaga distanţă, lovitură cu lovitură executate fără greşeală, această

[1]) La campionatele europene 1953 disputate la Copenhaga (Danemarca) Kocerka T. s'a clasat pe locul II la 2"4 zecimi de primul clasat.

echipă utilizând un tempo ce nu a coborît niciodată sub 34 lovituri pe minut, a obţinut centimetru cu centimetru avantaj în faţa echipei Uniunii Sovietice. Faptul că nicăieri pe parcurs echipa nu a arătat momente de slăbiciune indică o judicioasă repartizare a forţelor dealungul întregei distanţe şi hotărîrea cu care a luptat. Pe locul al III-lea a sosit echipajul polonez care a utilizat un tempo constant de 30 lovituri pe minut.

La startul probei schif 4+1 bărbaţi s'au aliniat cinci echipaje, iar după coborîrea fanionului arbitrului de plecare, echipajul R.D.G. a plecat într'un iureş impresionant vâslind într'un tempo de 40 lovituri pe minut. Pe planul al II-lea se afla echipajul U.R.S.S. şi R.P.R., mai în urmă celelalte două echipaje Republica Populară Polonă şi Selecţionata Lyon-Macon din Franţa. Echipajul Uniunii Sovietice reuşeşte ca în apropierea cotei de 500 m. să ia conducerea plutonului fruntaş.

Intre cota 500 şi 1.500 m., situaţia rămâne neschimbată, pe primul loc aflându-se echipajul U.R.S.S. care cu o neîntrecută măestrie îşi măreşte continuu avantajul, vâslind permanent cu o cadenţă de 32 lovituri pe minut. Pentru locul II a fost luptă continuă între echipele R.D.G. şi R.P.R. prima având un mic avantaj până în dreptul cotei 1.500 m. Tempoul de 34 lovituri pe minut utilizat de echipajul german, dealungul a 1.500 m. dela plecare şi-a spus cuvântul pe ultima parte a pistei, în care echipajul român, mobilizându-şi ultimele resurse fizice şi morale, atacă puternic accelerând tempoul progresiv: 30, 32, 34, 36 lovituri pe minut şi depăşeşte echipajul german sosind astfel pe locul al II-lea, după echipa U.R.S.S. care a parcurs distanţa în timpul de 6'56".

Echipele înscrise în proba de 8 + 1 bărbaţi, au fost împărţite în două serii a câte trei echipaje. In prima serie locul I este ocupat de echipa Uniunii Sovietice, care dispune cu uşurinţă de echipajele R.D.G. şi R. Cehoslovace.

Seria a II-a s'a caracterizat printr'o luptă strânsă între ambele echipe ale R.P.R. şi R.P. Polonă. După prima mie de metri echipa a II-a a R.P.R. atacă puternic şi reuşeşte să ia conducerea. In ultima parte a pistei, echipa noastră manifestând o deosebită oboseală este depăşită pe linia sosirii cu mai puţin de o jumătate lungime de barcă, de echipajul R.P Polone.

In urma rezultatelor din serii, s'au calificat în finală echipele U.R.S.S. şi R.P. Polonă. Restul echipajelor s'au întâlnit din nou în cursa de recalificare. In această cursă victoria a revenit echipei R.D.G., urmată de R. Cehoslovacă şi R.P.R. I-a, echipajul al II-lea al R.P.R. necalificându-se pentru finală.

In cursa finală vâslaşii echipei Uniunii Sovietice şi-au arătat înalta lor măestrie, impresionând prin deosebita unitate dinamică şi ridicata tehnică de vâlsit. Chiar după primele 200 m. dela plecare acest echipaj trece în frunte, vâslind cu un tempo de 32—34 lovituri pe minut, care este menţinut până la finiş unde creşte la 36. Intreaga distanţă a fost parcursă în timpul de 6'9"8. Un rezultat bun a obţinut echipa R.D.G., care a ocupat locul al II-lea înaintea echipelor Republicii Cehoslovace şi R.P.R. I-a şi R.P. Polonă.

Toate probele feminine au fost câştigate de echipele Uniunii Sovietice.

La proba de schif simplu femei, reprezentanta Uniunii Sovietice, Ivanova a preluat cu autoritate conducerea după primele sute de metri, realizând un timp de 4'10"3. Pe locurile următoare s'au clasat Musilova H. (R. Cehoslovacă), urmată de Kecskes E. (R.P.R.), Udrescu V. (R.P.R. II) şi Sanina N. (U.R.S.S. I). Concurenta română Kecskes E. luând un start prea puternic a fost depăşită în ultima porţiune a pistei de vâslaşa cehoslovacă, pierzând locul II, iar campioana Uniunii Sovietice, N. Sanina, a pierdut timp preţios părăsind culoarul şi ciocnindu-se de o geamandură.

Câştigătoarea de curse de schif dublu femei, a fost echipa sovietică cu timpul excelent de 3'40". Această echipă a folosit un tempou de 30—32 lovituri pe minut având o trecere puternică prin apă. Dealtfel ca şi celelalte echipaje din această probă: R.P. Polonă şi R.D.G. Au făcut excepţie echipajele R.P.R. care au folosit o cadenţă mult mai ridicată 34—36 lovituri pe minut. Ele au avut însă o eficacitate mai scăzută, tempoul ridicat fiind rezultatul unei reveniri foarte rapide, ceeace este o greşeală, micşorând prin aceasta timpul de relaxare atât de necesar.

Analiza timpurilor realizate în proba de schif 4 + 1, fete şi ţinând însă seama de faptul că, cursa s'a desfăşurat cu un uşor vânt ajutător, arată că echipajul R.P.R. nu şi-a atins rezultatul obţinut anterior cu ocazia nenumăratelor piste de control. In această situaţie a ocupat locul al II-lea, învingând echipele R.D.G. şi R. Cehoslovacă, aflându-se la 6 secunde distanţă de prima clasată, echipajul Uniunii Sovietice, care vâslind mai legat a parcurs distanţa pe timpul de 3'40"8. Toate echipele au folosit un tempou de vâslire de 34—36 lovituri pe minut.

Ca şi în celelalte probe feminine, echipajul Uniunii Sovietice de schif 8+1 femei, a arătat o neîntrecută măestrie, cucerind locul I şi nouă medalii de aur. In această probă au realizat excelentul timp de 3'16"8.

O cursă bună au făcut însă echipajele R.P.R., care în acest concurs şi-au îmbunătăţit cea mai bună performanţă a lor cu circa 10 secunde (ceeace reprezintă circa 5%), ocupând astfel locul II (echipajul R.P.R. I) şi locul IV (echipajul R.P.R. II). Pe locul III a sosit echipa R.D.G., iar pe locul V echipa R. Cehoslovace. Caracteristic pentru această probă a fost faptul că, pe întreaga distanţă toate echipajele au folosit un tempou foarte ridicat de 36 lovituri pe minut, întreaga cursă de 1.000 m., având caracterul unui sprint puternic prelungit.

Asupra echipelor străine participante, se pot face următoarele observaţii, mai ales din punct de vedere tehnic şi tactic:

Echipajele Uniunii Sovietice au o trecere prin apă excepţional de rapidă şi unitară, fiind în acelaş timp mai scurtă la ambele extremităţi (prindere şi degajare). Caracteristic este şi modul de executare a prinderii şi degajării, echipele sovietice ajungând la o deosebită perfecţiune tehnică, care le permite să le execute cu o foarte mare viteză, manifestând în acelaş timp o mare uşurinţă în execuţie. Furcheţii sunt montaţi la o înălţime mai mare, ceeace dă un spaţiu de siguranţă mai bun pentru menţinerea şi refacerea echilibrului.

Palele ramelor sau ale vâslelor, sunt bine acoperite cu apă pe întreaga durată a trecerii, iar degajarea se face cu palele complect verticale (lucru posibil datorită înălțimii mari a furcheților). Revenirea se încetinește în porțiunea centrală dând o relaxare aproape totală vâslașilor. Mult desbătuta problemă a unității dinamice a fost pe deplin rezolvată de școala sovietică de canotaj. Orice modificare de tempou nu a influențat această unitate la toate echipele sovietice și chiar la echipa cea mai numeroasă, la schiful de 8+1, care s'a prezentat ca un tot unitar bine sudat.

Arareori au căutat echipajele sovietice să ia imediat dela start un avans, dar după câteva sute de metri au preluat în majoritatea cazurilor conducerea, pe care nu au mai cedat-o apoi până la sfârșit, datorită măestriei tehnice și excepționalelor calități moral-volitive.

Echipele sovietice utilizează ca tactică de parcurgere a distanței o viteză și un tempo uniform, iar la finiș folosesc o accelerare puternică manifestând o voință neclintită pentru obținerea victoriei.

Echipajele Republicii Democrate Germane, din punct de vedere tactic au efectuat starturi deosebit de puternice, urmărind ocuparea unei poziții favorabile pe pistă, chiar dela început.

Cu excepția a 2—3 vâslași întreg lotul german, părea să fie cel mai tânăr, de talie relativ mare, având în general o musculatură în formare. Cu toate acestea, au rezistat deosebit de bine la numeroasele piste pe care au trebuit să le parcurgă. Rezultatele obținute de lotul german, arată progresul de netăgăduit al canotajului academic din Republica Democrată Germană.

Echipajele Republicii Cehoslovace au utilizat o trecere prin apă nejustificat de lungă, în special la sfârșitul ei, în timp ce trunchiul ajungea într'o poziție incomodă, aproape orizontală. Această lungime a trecerii a adus după sine și o forfecare exagerată a trunchiurilor vâslașilor, mărind în acelaș timp componentele inutile înaintării bărcii, din paralelogramul forțelor, rezultat al lucrului mecanic efectuat de vâslaș. Ca valoare tehnică s'a remarcat F. Reich, care a concurat la proba de schif simplu și dublu bărbați.

Atât echipajele Republicii Cehoslovace dar mai ales cele ale Republicii Populare Polone, au început aproape întotdeauna încet parcurgerea distanței. Pe prima parte a pistei, lăsau impresia mai mult a unei încălziri, ca apoi să refacă excepțional de mult în cea de a doua parte a parcursului și să vâslească foarte puternic la finiș.

Echipele poloneze și cehoslovace s'au prezentat într'o componență diferită, atât în ceeace privește talia, greutatea, vârsta, cât și valoarea coechipierilor.

Majoritatea țărilor participante și-au adus ambarcațiuni proprii, iar echipajelor ce nu și-au putut transporta ambarcațiunile, le-au fost puse la dispoziție schifuri din parcul de ambarcațiuni al lotului nostru.

Structurarea întregului proces de antrenament al lotului R.P.R. pe baza cuceririlor școlii sovietice de canotaj a condus echipele noastre pe drumul progresului. Un loc deosebit de important în antrenamentul lo-

tului nostru a ocupat pregătirea fizică multilaterală a vâslaşilor. Deasemeni utilizarea unei intensităţi maxime în antrenamente, a alternării raţionale a muncii cu odihna cât şi a formelor de antrenament, isvorîte din experienţa sportului sovietic — elementele noi introduse în acest an în pregătirea echipelor noastre — a contribuit la realizarea saltului calitativ arătat de majoritatea echipelor noastre de canotaj academic.

Urmărind rezultatele tehnice (timpurile), realizate în diferitele antrenamente de control ale echipelor R.P.R., se poate observa o continuă îmbunătăţire şi uneori un salt deosebit realizat în timpul concursurilor. Acest lucru arată că în procesul antrenamentului întreaga activitate a fost judicios planificată şi urmărită cu atenţie în aşa fel încât nu s'a ajuns la o scădere a nivelului rezultatelor tehnice atinse anterior.

Aceasta, cu excepţia lui Vereş Carol dela proba de schif simplu bărbaţi şi comportarea echipei de schif 4+1 fete.

Toate celelalte echipe au depăşit în timpul concursului valorile arătate în antrenamentele de control.

Deasemenea se poate constata un progres tehnic şi o mai justă orientare tactică cât şi un grad mai ridicat de desvoltare a calităţilor moral-volitive ale echipelor noastre.

Colectivul de antrenori a muncit unitar şi a urmărit cu multă perseverenţă îmbunătăţirea continuă a rezultatelor echipelor respective. Fără îndoială că au existat şi numeroase lipsuri şi acest mare concurs internaţional va trebui să fie un prilej pentru o analiză aprofundată care să ducă la o lichidare grabnică a lor. Cea mai evidentă se pare că este alcătuirea echipelor combinate din vâslaşi care fac parte din mai multe colective sportive, forme care împiedică realizarea unui progres continuu dela an la an şi stânjeneşte creşterea neîncetată a performanţelor sportive.

Clasamentul general pe naţiuni alcătuit potrivit protocolului acestui concurs, separat pentru bărbaţi şi femei a arătat superioritatea sportivilor Uniunii Sovietice care a ocupat locul I, atât la bărbaţi cât şi la femei. Echipa Republicii Populare Române a ocupat atât la bărbaţi cât şi la femei locul al II-lea, pe naţiuni, înaintea reprezentativelor Republicii Populare Polone, Republicii Democrate Germane, Republicii Cehoslovace, selecţionata Lyon Macon Franţa şi U.I.S.P. Italia.

Rezultatele valoroase obţinute de echipele noastre în acest concurs, trebue să constitue o bază de plecare pentru o muncă perseverentă şi ştiinţifică în vederea îmbunătăţirii nivelului tehnic al canotajului academic din ţara noastră.

Echipele noastre de canotaj academic au perspective luminoase să urmeze drumul plin de succes al vâslaşilor sovietici şi să aducă într'un viitor cât mai apropiat noi victorii Patriei. In condiţiile oferite astăzi în ţara noastră, dezvoltării culturii fizice şi a sportului, cu munca continuă şi creatoare a antrenorilor şi neobosită şi perseverentă pregătire a vâslaşilor, acest lucru este pe deplin posibil.

Despre pregătirile rugbiștilor noștri pentru întâlnirile din cadrul Festivalului

de ARTUR VOGEL
Antrenor Şef al Colectivului de antrenori
al lotului R. P. R.

In vederea jocurilor sportive prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru Pace şi Prietenie, jucătorii fruntaşi de rugbi din ţara noastră au fost supuşi pentru prima dată în istoria rugbiului nostru, la un cantonament de lungă durată care a ridicat o serie de probleme cu totul noi.

Colectivul de antrenori a avut în faţa sa sarcina adaptării experienţei cantonamentelor altor ramuri de sport şi s'a oprit în mod deosebit asupra unor cercetări făcute de sportivii sovietici la atletism şi fotbal.

Astfel, pentru a avea un control ştiinţific asupra pregătirii fizice, a fost introdusă fişa de autocontrol zilnic.

Medicul lotului, asistat de antrenori, a organizat o şedinţă cu cei 43 de jucători selecţionaţi şi a prelucrat importanţa autocontrolului zilnic, s'a împărţit câte o fişe fiecărui jucător cuprinzând următoarele rubrici: pulsul culcat, pulsul în picioare, greutatea, orele zilnice de somn, calitatea somnului, pofta de mâncare, pofta de antrenament.

Sportivii complectau în fiecare dimineaţă rubricile iar odată la opt zile, avea loc o şedinţă în care aceste fişe erau cercetate împreună cu cei interesaţi.

S'au făcut unele concluzii interesante.

Astfel, unii sportivi ca Alexandru Caligari, Luric Stan, Ionescu Dumitru, aveau puţine ore de somn.

Ca o consecinţă a acestei oboseli, pulsul avea fluctuaţii. Imediat ce s'au luat măsuri pentru îmbunătăţirea condiţiilor de odihnă, starea generală a acestor sportivi s'a îmbunătăţit.

In pregătirea jucătorilor de rugbi a fost introdusă metoda antrenamentelor zilnice, uneori cu două lecţii de antrenament pe zi.

In colective, rugbiştii făceau antrenament de două sau de trei ori pe săptămână, iar schimbarea regimului de lucru a fost urmărită cu multă precauţiune pentru a nu se ajunge la supraantrenament.

Mijlocul de control, a fost în primul rând metoda Letunov. Sportivii au fost supuşi unui examen care înregistrează în stare de repaos, pulsul şi tensiunea arterială.

S'au făcut apoi exerciţii de alergare timp de trei minute. După alergare, s'a luat pulsul din 15 în 15 secunde, iar tensiunea din minut în minut.

Acolo unde s'a constatat o revenire la normal în condiţiuni mai grele, era limpede şi fenomenul de oboseală.

Prin metoda Letunov, s'a putut evita ca sportivul Caligari Alexandru să intre în supraantrenament. El a fost supus imediat unui regim de odihnă, plimbări şi alimentaţie specială, isbutindu-se ca în scurt timp să poată reîncepe antrenamentul. El a reacţionat cu mai multă plăcere şi a ajuns în perioada competiţională într'o formă tot atât de bună ca şi tovarăşii săi. Controlul a fost dublat în cursul antrenamentului, pentru toţi sportivii. El a fost necesar, fiindcă în pregătirea fizică s'a recurs la o metodă nouă.

Fiecare lecţie de antrenament are de obicei o curbă de efort care începe uşor ascendent în urma încălzirii şi urcă în partea a treia a lecţiei la maximum prevăzut, ca apoi să coboare spre sfârşitul părţii a patra.

Pentru perioada competiţională, s'a părut nefiresc să se menţină aceeaşi curbă de efort care se consideră valabilă numai pentru perioada pregătitoare.

In primul rând, este limpede că într'un joc sportiv, este posibil ca din primele minute sportivii să fie nevoiţi să depună maximum de efort.

Curba de efort a unui joc ar prezenta o linie extrem de sinuoasă cu efort maxim în diferitele perioade ale duratei jocului.

Datoria antrenorilor este să obişnuiască sportivii să reziste necesităţii jocului.

Cum s'a planifcat la unele lecţii şarje de trei sferturi în regim de viteză, în partea a doua a lecţiei, era necesar şi un control.

Astfel, la unele lecţii de antrenament, s'a luat pulsul sportivilor şi s'a controlat revenirea chiar după primele şarje şi apoi s'a repetat controlul la sfârşit.

Nu s'au constatat turburări, ceeace arată că sportivii au acumulat forţe destule ca să reziste curbei noi de efort care a fost impusă.

Este semnificativ că în şedinţa de analiză a pregătirii sportivilor noştri care au luat parte la jocurile Festivalului, tov. Manole Bodnăraş, Preşedintele Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri, a apreciat că „...rugbiştii au avut o pregătire fizică excepţională".

Acest lucru este confirmat din plin de ritmul progresiv al atacului echipei noastre în toate jocurile susţinute dela 9 Iulie la 14 August 1953.

E necesar să se arate că la antrenamente s'au folosit pe scară largă jocurile ajutătoare.

In primul rând, s'au planificat mai multe jocuri de baschet, deoarece baschetul asigură viteza în execuţie, deprinderea sportivilor de a judeca repede o situaţie tactică şi ritm de joc.

Deasemenea, înaintaşii care sunt nevoiţi să sară la jocul de margine, au făcut mai multe partide de volei.

Deopotrivă am folosit fotbalul şi handbalul.

Perfecţionarea procedeelor tehnice

Intr'o pregătire de o durată lungă, cel mai periculos duşman este plictiseala. S'a constatat că repetarea procedeelor tehnice într'o succesiune de lecţii, este greu suportată de sportivi.

Ei execută fără interes şi deci îşi perfecţionează tehnica cu mult mai greu. S'au găsit căi noi pentru a ajunge la rezultat.

Vom folosi un singur exemplu, şi anume problema perfecţionării loviriii balonului unde jucătorii au lipsuri serioase. E suficient să arătăm că dacă în matchul cu Italia s'ar fi transformat numai două din cele patru încercări marcate de echipa noastră, victoria ne-ar fi aparţinut.

Cum nu se mai dorea repetarea unei asemenea experienţe triste, s'a hotărît căutarea de drumuri noi.

S'au utilizat jocuri ajutătoare cu balonul, pe care le practicau echipele Torpedo Moscova şi Dinamo Tbilisi. Pentru rugbi, s'a imaginat un joc cu balonul oval.

Pe terenul de joc, s'a fixat un spaţiu neutru. Deoparte şi alta a acestui spaţiu, se aşezau câte zece jucători care alcătuiau două echipe. Ei trebuiau să lovească în acelaş timp cinci baloane care trebuiau să sboare peste spaţiul neutru, iar ceilalţi jucători, din echipa adversă, trebuiau să le prindă din sbor. Se calcula pentru fiecare echipă loviturile greşit trase sau baloanele care cădeau în zona neutră şi le adăugam celeilalte echipe. Intrecerea a început să pasioneze pe rugbişti care astfel au perfecţionat într'un fel mai interesant şi plăcut lovitura de picior din sbor şi lovitura de picior căzută (drb-goal). Numărul jucătorilor care reuşesc să aplice cu succes cele două lovituri a sporit, mărind în acelaş timp şi capacitatea de prindere a balonului.

A rămas deschisă problema loviturii de picior aşezată, folosită după ce marchează o încercare sau la lovituri de pedeapsă. S'a mai găsit o soluţie bună : norma de control. S'a alcătuit pentru fiecare jucător o fişe care cuprindea următoarele date : numele sportivului, data execuţiei, norma respectivă (de pildă, lovitura aşezată dela 20 de metri dintr'un unghi de 45 grade, trasă cu piciorul drept). Fiecare jucător avea dreptul la cinci lovituri. Fiecare lovitură era notată pe fişe, printr'un punct fixat pe desenul barelor, aflat pe aceeaşi fişe. In felul acesta am organizat un concurs cu un clasament. S'a putut avea astfel date precise asupra locului de unde trag mai bine jucătorii.

Unii sportivi — ca Titi Ionescu — sunt specialişti la lovituri din faţa ţintei. Alţii, ca Şerban Mehedinţi, au preferinţa unghiurilor. Deopotrivă se poate conchide cu uşurinţă dacă lovitura cu ristul este mai bună decât aceea cu vârful ghetii. Jucătorii, la rândul lor, văd în fişe direcţia pe care o ia balonul şi îşi pot corecta tirul.

După succesul normei de control la lovituri de picior, s'a extins procedeul pentru sprinturi de 25 şi 50 m. în echipament, făcând înregistrări la 10 zile pentru a constata progresul. Metoda aceasta a interesat sportivii, căci ea are la bază ideia de întrecere. Pe viitor, se va extinde la treceri cu balonul în mâini printre jaloane, pe distanţe determinate.

Noi căi tactice

Rugbiul este un joc destul de vechi, poate cel mai vechi dintre jocurile de echipă. Regulile sale datează din anul 1860 şi foarte puţine lucruri s'au schimbat de atunci şi până acum. După cum se ştie, regulile jocului determină tactica.

S'ar părea că „nimic nu mai e nou sub soare".

Linia de treisferturi pleacă la atac în jumătatea terenului advers şi cu deosebire aproape de linia de 22 m. de ţintă, unde poate face atacuri rapide şi mai sigure.

Consecvenţi acestui principiu, atât englezii cât şi francezii, fac joc cu înaintarea pe 60 m. de teren căutând să câştige teren prin lovituri de picior sau împingând înaintarea adversă prin diferite alte procedee. In acest fel, se pune tot greul jocului pe înaintaşi iar treisferturile au în atac numai un rol final, ceeace nu ni se pare tocmai just.

Noi am trecut la procedee tactice mai echitabile.

Ne-am gândit că linia de treisferturi poate face atacuri şi mai lungi, ca de pildă un atac pornit chiar din teren propriu, purtând balonul pe 60—80 m. Pentru toate echipele apusene, asemenea acţiuni par „o nebunie". Pentru noi, şi suntem convinşi că acum şi pentru echipele franceze şi mai ales pentru echipa din Perpignan pe care am învins'o cu 37—0 şi 32—0, nu mai este „o nebunie" ci o tactică bună. Noi am ajuns la concluzia că atunci când pornim cu atacul dela 60—80 m. distanţă, adversarul este de obicei în terenul nostru.

Prima spărtură între jucătorii adverşi, lasă în urmă cel puţin 5—6 jucători ai echipei adverse. Intregul nostru dispozitiv se deplasează înainte şi ocupă întreg terenul.

Ne aflăm deci în situaţia să plecăm la atac cu 12—14 oameni contra 9—10 adversari. Se realizează superioritatea numerică şi trecând balonul dela om la om, scoţând din drum mereu câte un adversar, se ajunge cert la rezultat.

In jocurile cu Perpignan, noi am pornit de 5—6 ori la atac pe acelaş sistem.

Francezii aşteptau să trimitem balonul în margine, aşa cum fac ei. Noi am continuat cursa şi ajungeam cu întreaga echipă în terenul lor, marcând puncte preţioase.

In matchul cu F.S.G.T., din cadrul Festivalului, metoda noastră era perfecţionată, astfel încât atunci când francezii căutau să treacă peste apărarea noastră prin lovitură de picior în balon, mingea prinsă de fundaş, nu era trimisă în margine, ci se crea un nou dispozitiv de atac prin intercalarea fundaşului în linia de treisferturi în propriul nostru teren, metodă rar utilizată de echipele occidentale. Nu mai puţin interesant a fost contraatacul aripilor din fundul terenului până în terenul de ţintă advers.

Atât maestrul sportului Dumitru Ghiuzelea cât şi Ion Dobre au realizat atacuri lungi care depăşeau toată apărarea adversă.

In sfârşit, în practica jucătorilor noştri a intrat mutarea jocului prin

trimiterea balonului cu piciorul pe partea opusă direcției inițiale a atacului. Această întoarcere surprinzătoare a adus multe puncte. Inaintași ca Luric Stan, Viorel Moraru și Emil Dumitrescu, inițiați în tehnica mutării jocului acopereau totdeauna flancurile opuse atacului, ei erau gata să prindă în plină viteză balonul venit din sbor și să continue cursa spre ținta adversă.

Antrenorul francez Jean Vidal, scriind în presa franceză de aceste atacuri a remarcat că ele necesită o pregătire fizică excepțională și o mare tehnică pe balon.

Ritmul de joc

Este cunoscut faptul că la rugbi, jocul se oprește dese ori pentru grămezi și margine.

In condițiile unei bune pregătiri fizice, echipa noastră a căutat să mențină un ritm de joc susținut, căutând cât mai puține opriri ale jocului. Principiul aplicat a fost acela de a nu da răgaz adversarului nici o clipă. Fiecare balon trebue utilizat la maximum, în plină viteză și cu mare randament. In jocul cu Perpignan și mai ales în cel cu F.S.G.T. am obligat jucătorii adverși să fugă la maximum după balon, fără să-l ajungă pe purtător căci se făcea o transmisie rapidă și la timp oportun. „Echipa voastră este o adevărată mașină", ne-a spus un jucător francez, vorbind de felul cum impun ritmul de joc jucătorii noștri.

★

De bună seamă că rugbiștii noștri au făcut progrese simțitoare în ultimul timp. Totuși, aceste progrese nu sunt încă în raport cu minunatele condiții de desvoltare existente în țara noastră. Dacă ținem seama că rugbiul francez nu putea face aceeași pași înainte ca noi, iar rugbiul englez nu a progresat prea mult, în aceste țări roase de contradicțiile capitalismului, neexistând asemenea condiții ca în țara noastră, se cere rugbiștilor să învețe și mai mult, dar mai ales să perfecționeze unele procedee pe care nu le-au însușit perfect.

Astfel, organizarea grămezii pe două și trei linii într'un timp cât mai scurt, sudarea legăturii între linii, mobilitatea grămezii după necesități, manevre de menținere a balonului între linii și mai ales jocul la margine sunt încă procedee practicate superficial. O altă lipsă serioasă este felul cum se practică grămada deschisă. Jucătorii noștri furați de problemele jocului deschis, ignorează însemnătatea câștigării balonului prin grămada deschisă și dificultatea în care se află adversarul când se fac asemenea grămezi.

Este o lipsă serioasă și a colegiului de antrenori și a colectivului de antrenori al lotului R.P.R. că nu au stăruit cu destulă fermitate la perfecționarea acestor procedee fără de care jocul nu poate progresa.

Este necesar ca munca în colective, să fie dusă pe baza unui program elaborat de colegiul de antrenori care să prevadă lichidarea lipsurilor semnalate mai sus, ca rugbiul nostru să poată merge înainte.

REPREZENTATIVA R. P. R. RUGBI

NUMELE JUCĂTORULUI

Felul loviturii: AŞEZATĂ
Norma de control: 10 lov. (5 dr.—5 stg.)
Unghiul: 45°

Nr. lovit.	Aşez. balon	Distanţa aleasă	Rezultatul din unghiul stâng		
1					
2					
3					
4					
5					

Nr. lovit.	Aşez. balon.	Distanţa aleasă	Rezultatul din unghiul drept		
1					
2					
3					
4					
5					

Felul loviturii: CĂZUTĂ
Norma de control: 10 lov. din faţa ţintei
Unghiul: 90°

Nr. lovit.	Distanţa	Faţa spre:	Rezultatul		
1					
2					
3					
4					
5					

Nr. lovit.	Distanţa	Faţa spre:	Rezultatul		
1					
2					
3					
4					
5					

CONCLUZII

Data	Văzut	Verific.

Pregătirea schiorilor pentru sezonul de iarnă

de **TEODORESCU VIRGIL** şi **BERINDEI IOAN**
asistent la catedra de teoria şi metodica educaţiei fizice dela I. C. F.
asistent la catedra de schi dela I. C. F.

Intreruperea lungă din cursul verii, în antrenamentul schiorului face să scadă simţitor nivelul capacităţii de lucru atins. Prin aceasta se explică faptul că unii schiori obţin în fiecare an mereu aceleaşi rezultate sau în cel mai bun caz progresează neînsemnat de puţin în raport cu posibilităţile lor şi condiţiile ce le sunt create. In timpul iernii ei ating o înaltă capacitate de lucru şi o perfecţiune tehnică destul de avansată, iar vara din cauza inactivităţii, pierd nivelul atins.

Activitatea din cursul iernii pentru refacerea şi perfecţionarea tehnicii cere schiorului mult timp şi forţe. Desvoltarea rezistenţei şi vitezei, specifice schiorului în cadrul antrenamentului pe zăpadă este limitată în timp de perioada redusă din cursul iernii şi de concursurile planificate la începutul sezonului.

Realizarea rezultatelor sportive superioare necesită o desvoltare fizică multilaterală pe fondul căreia se perfecţionează calităţile legate de proba specifică de schi. Problema fundamentală deci în metodica antrenamentului constă în îmbinarea muncii pentru pregătirea fizică multilaterală cu specializarea în ramura sportivă aleasă.

In diferitele etape ale perfecţionării sportive, pregătirea fizică multilaterală şi specială vor fi desigur dozate diferit. Drumul final către o înaltă măestrie sportivă trece printr'o aprofundată specializare. Această specializare nu trebue interpretată ca un dresaj printr'un număr limitat de exerciţii sportive. In toate cazurile rezultatele sportive înalte sunt hotărîte pe de o parte de gradul de desvoltare şi de cea mai potrivită îmbinare a unei serii de calităţi fizice şi moral-volitive necesare pentru o anumită probă iar pe de altă parte de gradul de însuşire a tehnicei realizate pe baza principiilor pedagogice ale fiziologiei pavloviste şi biomecanice.

Planificarea activităţii pentru pregătirea fizică multilaterală a schiorului trebue să fie repartizată în cea mai mare măsură în sezonul de vară şi toamnă.

Pentru a se asigura o justă orientare în procesul instructiv educativ al antrenamentului, antrenorul sau instructorul trebue să urmărească îmbinarea armonioasă a tuturor factorilor pe care îi conţine antrenamentul sportiv :

a) pregătirea pentru eforturi maxime ;
b) pregătirea tehnică ;
c) pregătirea tactică ;
d) pregătirea moral-volitivă ;
e) pregătirea pentru eforturi maxime
f) pregătirea pedagogică sportivă.

Unitatea permanentă a tuturor acestor factori din conţinutul antrenamentului asigură justa lui orientare. Bineînţeles, în diverse perioade şi etape accentul va cădea pe unul sau mai mulţi din aceşti factori în funcţie de sarcinile perioadei respective.

Perfecţionarea elementelor de tehnică cele mai avansate este condiţionată de o bună pregătire fizică generală. După cum aplicarea celei mai bune tactici pentru a obţine victoria este condiţionată la rândul ei de o bună pregătire tehnică în condiţiile unui ridicat nivel al pregătirii moral-volitive şi pe baza capacităţii organismului de a suporta eforturile maxime.

Deasemenea prin participarea activă, conştientă a sportivului la desfăşurarea antrenamentului, prin colaborarea perma-

nentă dintre sportiv şi antrenor, prin aprofundarea cunoştinţelor teoretice în problemele antrenamentului se asigură ridicarea de noi cadre de antrenori şi instructori cu o bogată experienţă sportivă, din rândul fruntaşilor sportivi.

Astfel înţeles, antrenamentul planificat în tot cursul anului chiar pe mai mulţi ani, şi adaptat particularităţilor schiorului, poate duce la atingerea măestriei sportive şi obţinerea de rezultate înalte pe plan internaţional.

Planificarea antrenamentului schiorului în decursul anului după sarcinile celor trei perioade : pregătitoare, fundamentală şi de tranziţie, legate organic una de cealaltă, implică : respectarea particularităţilor geografice şi climatice ale regiunii, gradului de pregătire a schiorului respectiv, condiţiile de viaţă şi de muncă precum şi proba şi concursul pentru care se pregăteşte.

Datele sunt aproximative.

Graficul poate suferi modificări în funcţie de : colectiv, regiune, durata zăpezii, etc.

In articolul de faţă ne vom opri asupra antrenamentului schiorului în perioada pregătitoare şi în special asupra pregătirii lui în etapa de toamnă.

Potrivit periodizării adoptate în prezent în antrenamentul schiorului în funcţie de particularităţile geografice din ţara noastră, perioada pregătitoare poate fi considerată ca începând în luna Iunie şi durând până în Decembrie.

In alegerea acestor date trebue să ţinem seama în primul rând de data căderii primei zăpezi persistente.

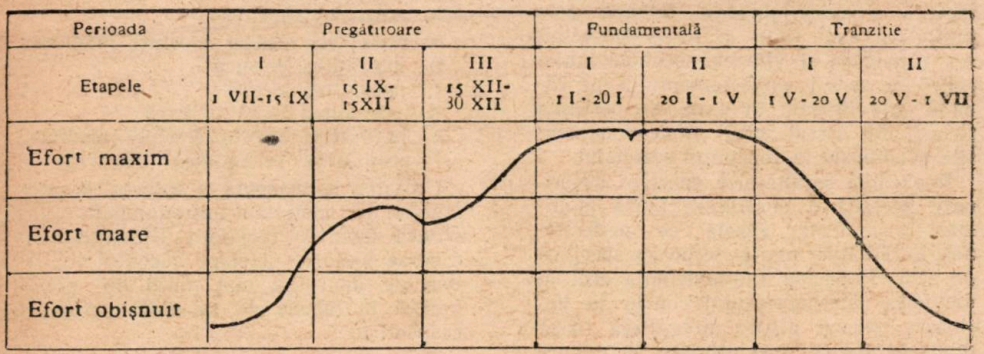
Sarcinile diferitelor perioade ale antrenamentului sunt elaborări principiale pentru schiorii din toate probele şi din toate categoriile. In aplicarea lor la probele de fond, slalom, sărituri, coborîre şi probele combinate, există multe elemente specifice în ceeace priveşte organizarea şedinţelor, alegerea mijloacelor, dozarea lor şi metodica de desfăşurare a şedinţelor.

Se pot prevedea şi sarcini suplimentare pe lângă acele enunţate de noi, care însă să nu contravină principiilor generale.

Conţinutul perioadei pregătitoare constă în special în pregătirea fizică generală : desvoltarea rezistenţei, vitezei, mobilităţii generale a aparatului locomotor, coordonarea mişcărilor, perfecţionarea calităţilor de voinţă, curaj, combativitate, dârzenie, toate acestea ridicând capacitatea de lucru a organismului şi asigurând posibilitatea realizării unor eforturi intense şi îndelungate.

Sarcinile generale ale acestei perioade ar fi deci următoarele :

Graficul curbei efortului pe perioade



1. Desvoltarea calităţilor deficitare pe baza întăririi aparatului locomotor.

2. Perfecţionarea nivelului general de desvoltare fizică.

3. Perfecţionarea calităţilor speciale necesare în proba aleasă în deosebi a rezistenţei, forţei şi vitezei.

4. Perfecţionarea coordonării mişcărilor şi a echilibrului.

5. Restabilirea şi perfecţionarea tehnicei deplasării pe schiuri.

La rândul ei perioada pregătitoare se

poate subîmpărți după particularitățile metodice ale activității în trei etape:

a. Prima etapă sau etapa de vară durând aproximativ din luna Iunie și până la începutul lunii Septembrie.

b. A doua etapă sau etapa de toamnă care începe în prima jumătate a lunii Septembrie și durează până la prima ieșire pe zăpadă adică în acest an prima jumătate a lunii Noembrie pentru schiorii fruntași, din loturile Asociațiilor Sportive și prima jumătate a lui Decembrie pentru ceilalți schiori din regiunile de munte.

c. A treia etapă sau etapa de acomodare pe zăpadă, care durează aproximativ 2—4 săptămâni dela prima ieșire pe zăpadă și este în funcție de specificul probei și de data primului concurs din calendarul competițiilor oficiale ale sezonului respectiv de schi.

Sarcinile celor trei etape ale perioadei pregătitoare se rezolvă cu ajutorul următoarelor mijloace principale:

1. Exerciți de desvoltare generală pentru forță, mobilitate, viteză, rezistență și echilibru.

2. Exerciții pentru exercitarea unei influențe speciale asupra organismului prin formarea unui bagaj de cunoștințe, abilități și deprinderi pregătitoare însușirii elementelor de tehnică și tactică în proba respectivă.

3. Diverse discipline sportive: atletism, jocuri sportive, înnot, ciclism, canotaj, gimnastică sportivă, alpinism, turism, planorism și parașutism.

4. Mers pe schi, urcuș, coborîri, frânări, ocoliri și sărituri.

Ca formă de bază sub care se poate desfășura procesul instructiv-educativ al antrenamentului avem lecția cu diferite particularități metodice după sarcinile pe care le poate rezolva și deci a conținutului pe care îl îmbracă.

Astfel avem:

a) antrenamentul cu accent pe desvoltarea vitezei, antrenamentul cu accent pe desvoltarea forței, antrenamentul cu accent pe desvoltarea rezistenței, antrenamentul cu accent pe desvoltarea îndemânării;

b) antrenamentul de tehnică;

c) antrenamentul de durată:

d) antrenamentul variat:

e) antrenamentul repetat:

f) antrenamentul de control.

Din sarcinile generale ale antrenamentului din perioada pregătitoare, etapei de vară îi revin în special următoarele:

1. Întărirea aparatului locomotor, și pe această cale, desvoltarea calităților deficitare ale fiecărui schior.

2. Perfecționarea nivelului general de desvoltare fizică.

Pentru rezolvarea acestor sarcini pot fi folosite următoarele mijloace:

1. Exerciții de desvoltare generală pentru forță, mobilitate, viteză, rezistență și echilibru.

2. Diverse ramuri de sport.

Exercițiile de desvoltare generală au ca primă sarcină desvoltarea și întărirea aparatului locomotor.

Ele se pot executa de pe loc, din deplasare, fără aparate, cu aparate, pe aparate, cu folosirea obiectelor de pe teren sau cu ajutorul unuia sau mai multor parteneri.

In a doua etapă a perioadei pregătitoare, în etapa de toamnă, pregătirea schiorilor va îmbrăca noi aspecte corespunzătoare sarcinilor acestei etape:

1. Întărirea aparatului locomotor și perfecționarea calităților mai ales a rezistenței, forței și vitezei specifice probei de schi aleasă.

2. Perfecționarea coordonării mișcărilor și echilibrului. Ca mijloace pentru rezolvarea acestor sarcini, pe lângă cele folosite în etapa precedentă avem:

1. Exercițiile speciale pregătitoare însușirii și perfecționării unor elemente tehnice sau desvoltării unor calități specifice probelor de schi.

Pentru o cât mai bună pregătire a schiorului, pe lângă exercițiile care asigură desvoltarea multilaterală a calităților lui în perioada pregătitoare mai ales în timpul etapei de toamnă trebue să se folosească, pe scară întinsă exerciții și ramuri de sport apropiate la maximum prin structura eforturilor principale și a mișcărilor diferitelor elemente ale tehnicei schiului.

Exercițiile de imitare a elementelor din tehnica schiului, trebue folosite treptat, însușind la început mișcările cele mai simple și trecând apoi treptat la imitarea tehnicei specifice fiecărei probe. Acestor exerciții trebue să li se dea un caracter cât mai variat, executându-se în teren moale, în urcuș sau coborîre pe scară, în nisip, în apă, cu sau fără obiecte sau aparate, cu bețe de schi, etc., executate în special pe o suprafață redusă de sprijin, în echilibru pe bârnă, perete de zid, șină de tren, trambuline

la bazinul de înnot, pe mingi medicinale, pe trambuline de schi, cu şi fără schiuri, etc.

O condiţie esenţială în folosirea acestor exerciţii este de a le executa cât mai corect şi mai variat, evitând însă a le automatiza. Acest lucru este necesar deoarece dacă într'o mare măsură deprinderile formate prin aceste exerciţii pot fi transferate contribuind la perfecţionarea tehnicei în condiţiile activităţii pe zăpadă, în acelaş timp între structura lor în condiţiile executării pe uscat şi alunecării pe zăpadă rămân mari diferenţe, lucru ce ar putea avea urmări negative în perfecţionarea tehnicii schiului.

Aceste exerciţii speciale, pot fi împărţite după specificul probei pentru fondişti, săritori, coborîtori şi slalomişti.

A. EXERCIŢII SPECIALE FOLOSITE IN DEOSEBI DE FONDIŞTI IN PERIOADA PREGĂTITOARE

1. Imitarea mersului alternativ. Pentru executarea corectă trebue ca piciorul care pendulează înainte să fie dus cu talpa cât mai razant la suprafaţa pământului iar împingerea piciorului din spate să fie completă prin rularea tălpii şi întinderea genunchiului. Această împingere trebue să fie cât mai energică.

Se va insista asupra coordonării activităţii braţelor cu picioarele. Se execută pe teren plat, la urcuş pe o pantă de 10^0—18^0, pe teren moale, cu sau fără bete de schi. Pentru a se mări efortul se poate executa având în spate un sac cu nisip.

2. Pentru desvoltarea forţei muschilor centurii scapulare şi a extensorilor braţului, în condiţii asemănătoare lucrului braţelor fondistului în mersul alternativ şi împingerii simultane se foloseşte un aparat simplu format din doi scripeţi fixaţi în perete peste care trec două sfori. La un capăt aceste sfori au prinse două greutăţi (ciocane de atletism, haltere mici, etc.) iar la celălalt capăt al sforilor sunt fixate două mânere de ciocan de atletism.

Stând cu faţa la aparat, la 2 m. distanţă de el, ţinând în fiecare mână câte un mâner, schiorul execută mişcări din braţe asemănătoare lucrului braţelor în mersul alternativ sau în împingerea simultană ducând braţele înapoi până la limita maximă cu aplecarea trunchiului înainte.

In lipsa acestui aparat, aceleaşi exerciţii se pot executa cu un şnur de cauciuc cu diametrul de 2—3 cm., trecut pe după un copac sau stâlp şi trăgând simultan sau alternativ de capetele şnurului la care e bine să fixăm câte un inel.

In caz că nu avem nici acest şnur de cauciuc putem folosi două haltere mici de greutate 1—3 kg., cu care imităm lucrul braţelor în mersul pe schi, ţinându-le în mână.

Poziţia picioarelor poate fi pentru toate cazurile uşor depărtate 10—20 cm., şi la acelaş nivel când lucrăm cu braţele simultan, cu un picior înainte, sau chiar stând în echilibru pe un picior şi balansând celălalt picior prin ridicarea genunchiului; după aceea întinderea lui înapoi, coordonând mişcarea cu activitatea braţului opus.

In timpul executării acestui exerciţiu în toate situaţiile trebue să se urmărească activitatea coordonată a trunchiului şi a braţelor, evitându-se legănarea din articulaţia genunchiului. Intensitatea exerciţiului se măreşte treptat putându-se executa în 3—5 reprize a câte 15—30 repetări, cu pauză de 2—3 minute, între reprize.

3. Pentru mersul cu un pas şi împingerea simultană se execută următorul exerciţiu:

Ducerea braţelor — cu bete în mână sau cu haltere mici — înainte, executarea unui pas cu trimiterea braţelor înapoi, aplecarea bruscă şi simultană a trunchiului înainte şi retragerea rapidă a piciorului dus înainte astfel ca braţele să termine mişcarea înapoi simultan cu apropierea picioarelor. Se poate executa şi cu păşire, adică să se ducă piciorul din spate lângă piciorul dus înainte la începutul mişcării.

In această a doua etapă a perioadei pregătitoare se va acorda cea mai mare atenţie perfecţionării celei mai importante calităţi pentru fondişti şi anume, rezistenţa în regim de viteză, în vederea pregătirii speciale de concurs.

Inceputul acestei a doua etape va fi marcat prin trecerea unor probe de control pentru verificarea nivelului calităţilor fizice atins în activitatea din etapa precedentă şi pentru a ne putea alcătui planul de lucru pe baza normelor de

control ce ne propunem să le realizăm la sfârşitul ei.

Aceste norme de control pot fi 100 m. pentru viteză, 1.000—3.000 pentru rezistenţă, săritură în lungime de pe loc, pentru forţa braţelor, aruncarea mingii de oină la ţintă, etc. De exemplu: se poate propune ca normă de rezistentă să parcurgi 1.000 m. sub 3 minute; 5.000 sub 17 minute; 10.000 sub 35—36 minute pentru un schior de categoria I-a.

Pe baza rezultatelor obţinute în probele de control şi a normelor de control propuse pentru sfârşitul etapei se trece la alegerea mijloacelor şi formelor cele mai indicate care să rezolve sarcinile acestei etape.

In afară de mijloacele folosite în etapa precedentă şi a exerciţiilor speciale, introducem acum alergarea repetată.

Antrenamentul repetat se caracterizează printr'o intensitate maximă a efortului în repetarea unor porţiuni de distanţă variind între 400—1000 m. parcurse în viteză maximă.

Repetarea alergării pe aceeaşi distanţă în decursul unei şedinţe se poate face de 2—10 ori. Viteza de parcurgere a distanţelor trebue să crească treptat dela sec., pentru un schior de categoria II sau III de 70—80 sec., iar pentru 800 m. 2'20". Se recomandă ca efortul să fie mărit dela un antrenament la altul prin creşterea numărului de accelerări şi repetări ci nu prin lungirea porţiunilor.

Pentru verificarea nivelului pregătirii schiorului este necesar ca cel puţin de 2 ori pe lună să se facă o alergare de control pe distanţe de 1, 3, 5 sau 10 km. ca să se vadă dacă există o creştere a performanţelor. Normele de control intermediare se pot trece prin participarea la competiţiile de atletism concurând la unele din probe.

Pentru fixarea normelor de control dela sfârşitul etapei şi dozarea antrenamentelor la alergare în teren variat, se recomandă a se ţine seama de condiţiile meteorologice, relief, vegetaţie, de echipamentul schiorului, etc.

Dăm mai jos un tabel de indici medii ai unui grad suficient de antrenament al schiorului la sfârşitul celei de a doua etape a perioadei pregătitoare:

Condiţiile alergării sunt: un teren nu prea accidentat; îmbrăcămintea — trening, iar ca încălţăminte — bocanci de schi, tip popular.

Tabel de norme de control în teren variat

Categoria de clasificare	Sexul	Distanţa de parcurs	Viteza pe 1 Km.
Maeştri	B.	10—12 Km.	4'10"
	F.	2— 3 Km.	4'40"
Categ. I	B.	10 Km.	4'30"
	F.	2 Km.	4'40"
Categ. II	B.	5—6 Km.	4'40"
	F.	1—5 Km.	4'50"
Categ. III	B.	4—5 Km.	4'40"
	F.	1 Km.	4'50"

lecţie la lecţie. Perioada de odihnă între alergări este de 5'—10' în funcţie de pregătirea sportivului, de lungimea distanţelor şi de felul cum acesta se simte.

Acest antrenament se va executa mai ales pe pistă iar fiecare repetare va fi cronometrată.

Viteza aproximativă pe 400 m. pentru un schior categoria I-a este de 65—70

Pentru schiorii din categoria I-a şi maeştri care se pregătesc pentru curse de 30—50 km., normele duratei alergării trebue mărite cu 30—50%.

La îmbunătăţirea rezistenţei în regim de viteză contribue în mare măsură practicarea jocurilor sportive în special a handbalului şi baschetului, dar fără a participa în competiţii oficiale.

B. EXERCIŢII SPECIALE FOLOSITE IN DEOSEBI DE SLALOMIŞTI ŞI COBORITORI IN PERIOADA PREGĂTITOARE

In etapa de toamnă slalomiştii şi coborîtorii trebue să-şi amintească în mod special că în coborîre şi mai ales în slalom succesul este determinat de executarea rapidă a unor mişcări cu multă îndemânare, în condiţiile alunecării cu viteză uneori vertiginoasă stânjenit de materialele sportive grele şi în condiţiile unei mari încordări nervoase.

In afară de aceasta în condiţiile obişnuite, fiecare coborîre este urmată de urcuşul spre start — pentru a repeta mansa de slalom, urcuş care se execută în tempo lent şi cu o greutate destul de mare aproximativ 10—12 kg. (schiuri, bocanci, bete, etc.).

Aceste urcuşuri duc la pierderea vitezei, formând deprinderi de mişcare în ritm lent.

De aceea pe lângă toate celelalte calităţi, desvoltate în etapa de vară, în etapa de toamnă se insistă în special la perfecţionarea vitezei de reacţie şi de execuţie, în condiţii variate de echilibru, prin exerciţii asemănătoare ca structură a mişcării de unele elemente din tehnica slalomului; prin exerciţiile aşa zise „imitative". Aceste exerciţii executate cu viteză maximă, vor contribui deasemenea la perfecţionarea forţei elasticităţii muşchilor, mobilitatea articulaţiei coordonării, etc., calităţi fără de care nu este de conceput viteza. Numărul repetării acestor exerciţii nu trebue să fie prea mare pentrucă în acest caz oboseala sistemului nervos central duce la scăderea vitezei mişcărilor şi deci micşorează eficacitatea perfecţionării vitezei. Intervalele de repaos între aceste repetări trebue să dureze atâta timp cât este necesar sportivului pentru refacere, pentru a putea să repete aceeaşi activitate fără scăderea vitezei iniţiale.

Astfel de mijloace care să desvolte calităţi şi să formeze deprinderi specifice unor elemente din tehnica slalomului pot fi :

1. Exerciţii care desvoltă forţa şi mobilitatea articulaţiei glesnei: a) alergarea transversală şi oblică pe pante înclinate; b) din poziţia oblic aplecat înainte sprijinit pe braţe; joc de glesne căutând să ajungi, cu călcâiele la sol; c) deplasare înainte prin arcuirea genunchilor, fără să se desprindă călcâiele de sol.

2. Pentru desvoltarea mobilităţii genunchiului: a) din poziţia cu genunchii îndoiţi lateral ca la coborîrea oblică, se execută mişcări de rotire a gambelor la dreapta şi la stânga; b) din poziţia fundamentală de coborîre rotarea amplă a genunchilor.

3. Pentru desvoltarea mobilităţii laterale a trunchiului, foarte importantă la executarea ocolirilor din viteză: a) îndoiri laterale de trunchi cu orientarea genunchilor în partea opusă; b) acelaş exerciţiu urmat de ghemuire şi revenire; c) acelaş lucru în deplasare laterală sau oblic înainte prin sărituri de pe un picior pe celălalt; d) acelaş lucru în urcarea pantei prin paşi laterali.

4. Pentru desvoltarea forţei coapselor legată de rezistenta specifică coborîrilor în poziţia statică cu picioarele semi-îndoite pot fi folosite: a) mers cu genunchii semi-îndoiţi; b) sărituri în lungime sau laterale cu braţele pe ambele picioare, din poziţia cu genunchii flexaţi; c) genoflexiuni cu haltera sau cu partenerul în spate, cu rotarea genunchilor.

Toate aceste exerciţii pot fi executate până la limita maximă; d) alergări la vale pe pante lungi; e) deplasare înainte prin sărituri succesive cu ambele picioare, executate oblic lateral dreapta-stânga-dreapta... dealungul unei bârne înalte de 20—30 cm. sau peste un şanţ lat de 40—50 cm.; f) acelaş exerciţiu executat cu ridicarea genunchilor la piept.

5. Pentru formarea deprinderii de a intra în ocoliri, se folosesc: a) înaintarea prin sărituri laterale şi oblic înainte cu ghemuire şi orientarea genunchilor spre partea opusă direcţiei săriturii, greutatea corpului fiind mai mult repartizată pe piciorul pe care s'a sărit; b) acelaş exerciţiu executat pe trepte la deal sau la vale; c) acelaş lucru executat în trecerea printre fanioane pe teren plat sau pe pantă.

Fanioanele vor fi aşezate la interval de 70—80 cm., în teren plat şi 80—100 cm. pe pantă; pe aceeaşi linie sau grupate câte două asemănător porţilor de slalom, descriind diferite figuri de slalom.

Piciorul de atac în săritură aterizează la 20—30 cm. lateral de fanion, iar piciorul de bătaie este adus pe lângă el

imitând partea finală a unei ocoliri prin înfrânare. Umărul se strecoară pe lângă fanion, iar genunchii sunt orientați spre fanion.

Greutatea corpului fiind repartizată pe piciorul de atac (din afara ocolirii) piciorul dinăuntrul ocolirii își continuă drumul și aterizează la 30 cm. lateral de fanionul următor.

Astfel, exercițiul ia aspectul unei serpuiri printre fanioane prin mișcări asemănătoare ocolirilor prin păşire.

Executat în pantofi cu talpă de cauciuc pe iarbă udă sau pe o pantă udă după ploaie, exercițiul pretinde deosebită îndemânare și un bun echilibru.

Se va executa în viteză din ce în ce mai mare până la viteza maximă.

6. Din poziția de plug se fac legănări cu arcuire, cu schimbarea greutății corpului de pe un picior pe celălalt și rotarea umărului din spre partea cu genunchiul îndoit.

Toate aceste exerciții vor fi executate în condiții cât mai variate de echilibru, cu sau fără bețe în mână.

7. Pentru a nu pierde obișnuința cu schiurile, se pot face diferite exerciții cu schiurile în picioare, chiar în condiții de alunecare pe cetină de brad, pae, rumeguș, etc.

Folosirea acestor exerciții însă nu rezolvă integral executarea tuturor procedeelor tehnice.

In slalom, executarea multor procedee tehnice se bazează pe folosirea forțelor reactive externe.

Din această cauză exercițiul folosit trebue să coincidă cu procedeul tehnic nu numai ca formă ci și ca structură dinamică, adică să se nască aceleași forțe externe care acționează asupra schiorului în condițiile executării respectivului procedeu tehnic pe zăpadă.

De aceea executarea diverselor procedee de urcuș cu schiurile în picioare corespund integral, pe câtă vreme executarea poziției de coborîre sau ocoliri pe pante poate creia deprinderi greșite datorită coeficientului de alunecare fundamental diferit pe zăpadă sau pe rumeguș, etc.

Se pot executa sărituri de 8—10 m. pe trambuline special amenajate, în bune condițiuni.

CE EXERCIȚII SPECIALE FOLOSITE IN DEOSEBI DE SĂRITORI

1. Exerciții pentru obișnuirea cu poziția caracteristică în timpul alunecării pe pante de elan: a) din poziția de drepți se ia poziția de coborîre pe panta de elan și fără prea mare încordare, gruparea corectă a trunchiului. Brațele spre înainte, menținerea în această poziție.

Exercițiul se termină prin o împingere a trunchiului înainte și în sus; b) acelaș exercițiu executat cu schiurile în picioare.

2. Exerciții pentru execuția corectă și puternică a împingerii: a) din sprijin cu brațele pe o bancă sau un butuc se ia poziția ca la sborul în aer. Se face extensie în regiunea lombară ridicându-se alternativ vârful piciorului drept sau stâng, având piciorul întins din articulația genunchiului; b) rezemat pe bancă sau butuc, se ia poziția de coborîre pe panta de elan.

Din această poziție împingerea trunchiului în sus, rămânând sprijinit în brațe. Se urmărește poziția corectă a trunchiului în aer, picioarele întinse, vârfurile trase în sus.

La coborîre se ia poziția de aterizare cu un picior înainte. Acest exercițiu se poate executa având ca sprijin bețele de schi cu sau fără schiuri în picioare; c) din drepți, se ia poziția grupată de coborîre pe panta de elan. Se duc lin brațele înainte, apoi se lasă înapoi, se face o săritură în sus, ridicând vârfurile picioarelor în momentul sborului. La aterizare ducerea unui picior și a brațelor înainte.

Acest exercițiu poate fi executat până la automatizare, fiind foarte important în însușirea elementelor tehnice săritorului.

3. Pentru execuția frumoasă și precisă a sborului, cât și pentru luarea poziției corecte de aterizare, se recomandă următoarele exerciții: a) sărituri de pe dâmb în groapa cu nisip: din poziția de coborîre pe panta de elan se duc brațele înapoi executându-se împingerea de pe pragul trambulinei. Săritura va fi orientată în sus și spre înainte. In aer, trunchiul ușor îndoit din articulația sborului, vârfurile picioarelor trase în sus, brațele întinse înainte; aceeași săritură se poate executa de pe un dâmb într'o vâlcea. Aterizarea făcându-se în

pantă şi fiind urmată de o mică alunecare va obişnui săritorul cu stabilitatea pe schiuri din momentul contactului cu solul; b) săritura dela distanţă cu sprijin în mâini.

Săritura se execută dela o distanţă de 1,5—2 m. de punctul de sprijin care poate fi o bancă sau un butuc. Poziţia de plecare ca şi la ex. Nr. 1. In momentul desprinderii se duc braţele înainte luându-se poziţia sborului; c) exerciţiu pregătitor cu schiurile la bară.

Pentru fixarea cu precizie a poziţiilor de sbor se fixează abdomenul pe o bară, axând schiurile fixate la picioare. Astfel se ia de câteva ori poziţia corectă de sbor.

Urmărim ca picioarele să fie întinse înapoi, schiurile apropiate paralel, iar braţele semi-îndoite duse înainte; d) sărituri de pe trambulina elastică.

Se execută de pe loc şi cu elan, iar aterizarea se face pe saltea. Desprinderea, sborul şi aterizarea sunt asemănătoare cu săriturile de pe dâmb în groapa cu nisip. Acest exerciţiu contribue foarte mult la desvoltarea detentei, îndemânării, curajului, a dexterităţii de a-şi dirija corpul în aer; e) sărituri cu schiurile pe trambulina cu o capacitate de 8—10 m. amenajată cu pae, rumeguş de lemn, sau cu cetină de brad.

Aici se poate urmări şi corecta elanul, desprinderea, sborul şi aterizarea.

DESVOLTAREA CALITĂŢILOR MORAL-VOLITIVE

Unitatea indisolubilă a educaţiei şi instruirii în procesul antrenamentului sportiv asigură justa lui orientare.

De aceea folosirea întregului bagaj de mijloace al educaţiei fizice în procesul antrenamentului sportiv are o legătură organică cu educarea şi desvoltarea calităţilor moral-volitive, a nivelului politico-ideologic şi formarea trăsăturilor caracterului sportivului pe baza armonioasei desvoltări a calităţilor fizice şi psihice.

Dintre factorii psihologici atenţia are o puternică influenţă asupra însuşirii cu succes a tehnicei şi a realizării celui mai ridicat randament în antrenament.

Deoarece la baza atenţiei stă interesul, devine o problemă foarte importantă trezirea interesului pentru antrenament, din partea sportivului, mai ales când avem deaface cu începătorii.

Interesul pentru activitatea de antrenament poate fi trezit prin folosirea de exerciţii care produc stări emoţionale şi o stare de satisfacţie datorită executării reuşite a exerciţiilor precum şi folosirea celor mai potrivite metode:

Descrierea plastică a exerciţiilor, atragerea participării conştiente a sportivului la întocmirea programului de antrenament prin discuţii, demonstrarea exerciţiilor corect de către profesor sau cu ajutorul planşelor, filmelor, diapozitivelor, fotografiilor, etc.

Deasemenea o mare însemnătate pentru trezirea interesului o are metoda întrecerii, care stimulează combativitatea, dorinţa de luptă şi de victorie: diverse concursuri individuale sau pe echipe, ştafete mixte cu diferite exerciţii, etc.

In general în timpul antrenamentelor toate gândurile sportivului trebue să fie captate asupra activităţii pe care o depune, concentrându-şi atenţia, voinţa şi toate eforturile pentru rezolvarea sarcinilor lecţiei.

Emoţiile au deasemenea un rol deosebit. In condiţiile unei stări emoţionale ridicate, creşte forţa muşchiulară, viteza şi coordonarea mişcărilor, iar randamentul general al organismului devine mai ridicat.

Sunt însă unii cărora, emoţiile din zilele precedente concursului, din ziua concursului sau chiar din momentul startului le micşorează randamentul din cauza lipsei de încredere în forţele proprii, supraaprecierea adversarului, etc.

Cu aceştia trebue să se ducă o muncă serioasă pentru a le desvolta încrederea, pe baza desvoltării calităţilor fizice, însuşirii şi perfecţionării diferitelor mişcări şi coordonării din ce în ce mai bune, pe baza intensificării eforturilor de voinţă, a voinţei de a învinge.

Prin aceasta, încrederea în forţele şi posibilităţile proprii creşte, mişcările devin mai degajate, deci mai puternice şi mai rapide iar sportivul reuşeşte să realizeze rezultate înalte.

Dar pentru a realiza acestea trebue în primul rând să se desvolte sportivului voinţa de a munci şi lupta pentru realizarea obiectivelor propuse. De aici decurg: perseverenţa, dârzenia, combativitatea, spiritul de sacrificiu, disciplina liber consimţită în respectarea severă a regimului. Voinţa este un factor deosebit de important în lupta împotriva obo-

selii, în lupta pentru învingerea punctului mort pe care îl au mai ales fondiștii.

Curajul este calitatea necesară în cea mai mare măsură săritorului și coborîtorului pentru a se avânta într'o săritură de peste 60—70 m. sau printr'un culoar de pădure cu viteze de peste 70—80 km. pe oră.

Curajul se desvoltă mai ales prin: 1. Mers și alergare pe ziduri înalte de 10—15 m. 2. Alpinism. 3. Paraşutism. 4. Planorism. 5. Sărituri în apă de pe trambulină la diverse înălțimi și de pe platforma de 10 m. 6. Motociclism. 7. Ciclism pe pante înclinate și serpentine.

Dar deasupra tuturor acestor calități, antrenamentul trebue să formeze trăsăturile morale ale caracterului, patriotismului, dragostea fierbinte față de clasa muncitoare, conștiința răspunderii față de popor, față de Partid și guvern, care să ridice starea emoțională la un nivel cât mai ridicat în stare să depună toate eforturile pentru victoria în întâlnirile internaționale.

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ȘEDINȚELOR DE ANTRENAMENT ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

Folosind mijloacele mai sus enumerate, ședințele de antrenament pot avea — după cum am văzut — conținut diferit și o anumită formă în funcție de particularitățile individuale ale schiorului, de gradul lui de pregătire, de sarcinile generale ale etapei respective, de particularitățile probei, etc.

Forma principală a ședințelor de antrenament în perioada pregătitoare este lecția, bazată pe schema unanim adoptată compusă din patru părți: introductivă, pregătitoare, fundamentală și de încheere.

În condițiile antrenamentului la schiorii consacrați, partea introductivă se contopește cu partea pregătitoare sub denumirea de încălzire, care include atât partea organizatorică a lecției cât și pregătirea organismului pentru rezolvarea sarcinilor din partea fundamentală a lecției.

La ședințele cu începătorii, partea pregătitoare cuprinde mai mult exerciții de desvoltare generală.

Ședințele cu schiorii de categoria III și II cuprind în egală măsură exerciții de desvoltare și exerciții speciale.

La ședințele cu schiorii de categoria I și maeștri care au un nivel ridicat de desvoltare fizică generală, partea pregătitoare cuprinde mai ales exerciții speciale.

Intensitatea exercițiilor și efortul general din partea pregătitoare a lecției nu trebue să fie mare.

Durata părții pregătitoare este mai lungă în prima etapă a perioadei pregătitoare a antrenamentului decât în celelalte etape, mai lungă la schiorii începători și categoriile inferioare decât la categoria I și maeștri.

În general ea poate dura 20—30' în prima etapă a perioadei pregătitoare și 15—20' în etapa de toamnă.

Partea fundamentală a ședinței de antrenament are ca sarcină principală ridicarea gradului de pregătire a schiorului, atât în privința pregătirii fizice generale cât și în specializarea respectivă.

Indiferent de condițiile care pot modifica sarcinile și conținutul lecției, ordinea rezolvării diferitelor sarcini în lecție cea mai indicată ar fi următoarea:

1. Activitatea desfășurată în special pentru însușirea și perfecționarea tehnicii.

2. Activitatea desfășurată în special pentru însușirea și perfecționarea vitezei.

3. Idem forță legată de viteză.

4. Idem rezistență generală și specială.

1. **Activitatea pentru însușirea și perfecționarea tehnicii** trebue executată când schiorul este în plenitudinea mijloacelor sale, fără oboseală. De aceea ea se introduce în conținutul lecției după încălzire, executându-se cu eforturi moderate.

Dacă se execută în condițiile unui efort intens — de exemplu perfecționarea tehnicei în viteză mare, atunci această sarcină se poate rezolva la mijlocul părții fundamentale a lecției.

În cadrul activității orientate în special pentru însușirea și perfecționarea tehnicei se cuprind și exercițiile speciale imitative.

2. **Activitatea desfășurată în special pentru desvoltarea vitezei,** cuprinde exercițiile speciale, alergările, săriturile, ocolirile, frânările, executate în viteză maximă. Această activitate este scurtă dar intensă, necesitând încordarea tuturor forțelor. În schema lecției ea se execută

după însuşirea şi perfecţionarea tehnicei. Dacă însă vrem să obţinem rezultate maxime o vom executa imediat după încălzire.

3. **Activitatea desfăşurată în special pentru desvoltarea forţei.** Intr'o şedinţă în care urmărim desvoltarea în special a forţei legată de viteza de execuţie prin exerciţii cu sau fără obiecte şi aparate, în schema lecţiei vom aşeza această sarcină la mijlocul părţii fundamentale. Dacă însă urmărim să desvoltăm forţa musculaturii mari prin exerciţii executate până la limita maximă, le vom grupa în lecţie la sfârşitul părţii fundamentale.

4. **Activitatea desfăşurată în special pentru îmbunătăţirea rezistenţei generale sau speciale** încheie şedinţa de antrenament.

Această activitate se poate desfăşura cu efort de intensitate redusă şi de lungă durată cum avem în antrenamentele de durată, sau pentru desvoltarea rezistenţei prin alergare în ritm variat sau cu efort de intensitate maximă cum întâlnim în antrenamentele pentru desvoltarea rezistenţei în regim de viteză prin repetări.

O şedinţă de antrenament poate dura 2—4 ore în funcţie de gradul de pregătire a schiorului, de sarcinile pe care le cuprinde lecţia, în funcţie de probă şi perioada de antrenament.

Pentru schiorii de categoria III şi II din acest timp

10—15' se repartizează părţii introductive ;

20—30' se repartizează părţii pregătitoare ;

65—80' se repartizează părţii fundamentale ;

şi 10' se repartizează părţii de încheere.

Pentru schiorii de categoria I şi maeştri se poate repartiza astfel:

încălzirea 20—30' ;
fundamentala 70—80' ;
încheerea 5—10'.

In funcţie de conţinutul pe care îl au, şedinţele de antrenament pot avea diferite forme.

1. **Antrenamentul de gimnastică,** este o formă caracteristică etapei de vară din pregătirea schiorului. Prin sarcinile pe care le poate avea axate pe desvoltarea fizică generală şi perfecţionarea calităţilor fizice şi a deprinderilor motrice şi prin mijloacele nespecifice pe care le cuprinde, el poate îmbrăca aspectul unei lecţii din gimnastica de bază.

Schema unei şedinţe de antrenament de gimnastică care are ca sarcină principală desvoltarea forţei în condiţii de viteză, poate cuprinde :

1. La încălzire:
a) mers obişnuit alternat cu alergarea 500—600 m. ;
b) exerciţii de întindere 8—10' ;
c) forţă —6' ;
d) exerciţii de echilibru —3' ;
e) exerciţii de relaxare —4'.
2. Partea fundamentală:
a) exerciţii la aparate şi greutăţi mici, cu mingi medicinale 30—35';
b) joc de baschet 40'.
3. Incheerea:
a) mers lent 500—600 m. ;
b) automasaj, controlarea pulsului, duş.
Durata acestei lecţii este de 2—3 ore.

2. **Antrenamentul de durată.** Este metoda principală pentru desvoltarea rezistenţei generale în etapa de vară a perioadei pregătitoare.

Mijlocul principal pentru realizarea sarcinilor ce le are îl constitue mersul şi alergarea, care se execută cu o creştere treptată a intensităţii până la intensitate mijlocie, menţinându-se un ritm uniform. Se începe pe un teren plat şi se ajunge spre sfârşitul antrenamentelor la un teren accidentat. Are caracteristic lungirea distanţei şi uniformitatea ritmului.

Această formă de antrenament o folosim până la începerea etapei de toamnă.

De exemplu : schema unei astfel de lecţii poate fi :

1. Incălzirea:
a) mers alternat cu alergare 1.200—1.500 m. ;
b) exerciţii de întindere —7' ;
c) exerciţii de forţă —4' ;
d) exerciţii de echilibru —3' ;
e) exerciţii de relaxare —5' ;
2. Partea fundamentală :
a) deplasare în teren variat —60'—70';
b) plimbare 500—800 m.;
c) exerciţii speciale pentru trunchi şi pentru centura scapulară executate la aparatul cu scripeţi — 10—15'.
3. Partea de încheere:
a) exerciţii de relaxare ;
b) controlarea pulsului, automasaj, duş.
Durata: $2\frac{1}{2}$—$3\frac{1}{2}$ ore.

3. **Antrenamentul alternativ** contribue la desvoltarea rezistenței în regim de viteză.

Mijlocul principal îl constitue alergarea în ritm variat de intensitate, trecând dela mică și medie la mare.

Această metodă de antrenament începe să se folosească în etapa II-a a părții pregătitoare.

Iată un exemplu al conținutului unei lecții din antrenamentul alternativ:

1. Încălzirea:
a) mers obișnuit, arcuit — 500 m.;
b) alergare lentă 1000 m.;
c) exerciții de întindere 7—8';
d) exerciții de forță —8';
e) exerciții de echilibru —6';
f) exerciții de relaxare —4'.
2. Partea fundamentală:

Alergare în ritm variat 40' (200 m. încet, 200 m. tare) în teren variat accelerând în special la urcușuri.

3. Partea de încheere:
a) exerciții de relaxare;
b) controlarea pulsului;
c) automasaj, duș.

4. **Antrenamentul repetat** specific pentru desvoltarea rezistenței în regim de viteză. El constă în alergarea anumitor distanțe de scurtă durată, în care intensitatea de alergare este maximă. Numărul de repetări variază dela ședință la ședință. Această metodă de antrenament începe să fie folosită în a doua jumătate a etapei de toamnă.

Dăm mai jos o schemă a unei astfel de ședințe:

1. Încălzirea:
a) mers 800 m.;
b) alergare lentă;
c) exerciții cu accent pe forță, viteză, întindere, echilibru și relaxare.
2. Partea fundamentală:
a) starturi 5—6 ori a 30 m. de jos;
b) alergare cu cronometrare de 6x400 m. în 75" cu 5' pauză.
3. Partea de încheere:
a) exerciții de relaxare;
b) controlarea pulsului, automasaj, duș.

Eșalonarea ședințelor de antrenament într'o anumită ordine dă naștere unui ciclu.

Cel mai răspândit ciclu este de 3 antrenamente pe săptămână.

Totuși pentru realizarea măestriei sportive, trei antrenamente nu sunt suficiente, mai ales în a doua jumătate a perioadei pregătitoare.

Pe baza succesiunii mijloacelor dintr'un ciclu, ele pot fi alcătuite în foarte multe feluri:

2+1 — două zile antrenament urmate de 1 zi pauză;
3+1 — trei zile antrenament urmate de 1 zi pauză;
4+1 — patru zile antrenament urmate de 1 zi pauză;
(3+1)+(2+1), etc. etc.

în funcție de:
— perioada sau etapa de antrenament;
— particularitățile individuale;
— pregătirea schiorului;
— activitatea în producție;
— proba;
— concursul pentru care se pregătește.

In cadrul unui ciclu de antrenament planificarea pe zile face posibilă executarea unei activități intense bine dozate, printr'o justă repartiție a repausului pe zile, cât și între diferite activități.

Ciclul de antrenament nu trebue să fie niciodată stabil; el se modifică atât în privința numărului de ședințe, cât și în ce privește conținutul și sarcinile, fiind condiționat de factorii mai sus amintiți.

Un ciclu se poate repeta până se va simți nevoia unui alt ciclu pentru rezolvarea sarcinilor propuse.

Planificarea pe zile din cadrul unui ciclu depinde de:

1. Sarcinile antrenamentului din fiecare din zile:
— desvoltarea anumitor calități;
— perfecționarea tehnicei, etc.

Fiecare din aceste activități își are o frecvență de repetare pe zile care îi asigură cea mai mare eficacitate, și de acest lucru trebue să se țină seama.

2. Trebue să se țină seama de alternarea eforturilor maxime din unele ședințe cu repausul activ și cu eforturi pentru menținerea gradului de antrenament, dând organismului timp de refacere pentru a se evita supraantrenamentul.

3. Deasemeni trebue ținut seama de gradul de pregătire al schiorului.

Cu cât va avea o categorie de clasificare mai superioară cu atât antrenamentele se pot planifica mai des.

4. Trebue să se țină seama de influența fiecărei ședințe față de precedenta și următoarea.

După un antrenament pentru desvoltarea rezistenței în regim de viteză prin repetări de intensitate maximă, a doua

zi nu vom avea cele mai bune condiţii pentru însuşirea sau perfecţionarea tehnicii, etc.

De aceea în cadrul unui ciclu de 4+1 cel mai indicat ar fi ca activitatea orientată special pentru însuşirea şi perfecţionarea tehnicii sau îmbunătăţirii vitezei să fie aşezată înaintea activităţii pentru perfecţionarea rezistenţei generale sau speciale, etc.

Repartiţia şedinţelor în cadrul unui ciclu de două antrenamente pe săptămână se va putea face în zilele de Miercuri şi Duminică, iar în cazul a trei şedinţe pe săptămână, Miercuri, Vineri şi Duminică.

In cazul a trei şedinţe de antrenament pe săptămână prima şedinţă este bine să fie consacrată mai mult perfecţionării vitezei sau forţei legată de viteza de execuţie, etc.

Va fi bine să conţină şi un joc sportiv: baschet, handbal, etc. A doua şedinţă, cea de Vineri poate fi consacrată perfecţionării forţei prin exerciţii cu haltere, gimnastică sportivă la aparate, etc., sau rezistenţei generale prin canotaj, sau ciclism.

In caz că se lucrează pentru perfecţionarea forţei prin exerciţii din atletică grea, este bine ca şedinţa să mai conţină şi un joc dinamic sau sportiv 20—30'.

In cea de a treia şedinţă se va insista în special asupra desvoltării rezistenţei generale prin antrenament de durată, folosind ca mijloace mersul şi alergarea în teren variat; deplasare de 4—5 ore cu bicicleta, barca, etc., sau chiar o deplasare de o zi pe munte, sub formă de turism sau chiar alpinism.

Pentru cei lipsiţi de viteză sau forţă se poate chiar ca primele două şedinţe din cursul săptămânii: Miercuri şi Vineri să fie consacrate pentru înlăturarea acestor lipsuri.

In a doua etapă a perioadei trecându-se la adâncirea pregătirii în specialitatea aleasă, numărul şedinţelor poate fi de 3 sau 4 pe săptămână. In cazul a 4 şedinţe pe săptămână repartiţia lor poate fi astfel: Marţi, Miercuri, Vineri şi Duminică.

In şedinţa de Marţi se va putea insista mai mult asupra desvoltării vitezei de reacţie sau de execuţie în condiţii variate de echilibru; dacă este vorba de antrenamentul unui slalomist sau săritor — şi a vitezei de deplasare dacă este vorba de un fondist.

La sfârşitul şedinţei se va juca baschet sau handbal 20—30'. In cea de a doua şedinţă se va putea insista asupra forţei legată de viteză sau de îndemânare prin folosirea de exerciţii speciale de forţă cu îngreuiere, în condiţii variate de echilibru. Fondiştii vor putea face un antrenament în ritm variat.

In a treia şedinţă, Vineri, se va insista asupra desvoltării rezistenţei în regim de viteză prin exerciţii executate cu intensitate maximă, repetate, mai ales prin alergare repetată.

Felul exerciţiilor sau durata şi numărul de repetări al alergării depinde de probă şi stadiul de pregătire.

In cea de a patra şedinţă, Duminică va fi consacrată unei alergări în ritm variat, în teren variat, de durată şi intensitate specifică probei.

Spre sfârşitul etapei a doua, vor fi consacrate două antrenamente pe săptămână desvoltării rezistenţei în regim de viteză, prin repetări.

Cele mai indicate zile ar fi: Miercuri şi Vineri. In această etapă una din şedinţe, spre exemplu, cea de Duminică, poate fi consacrată de două ori pe lună pentru antrenamente de control sau participare la concursuri pe diferite distanţe sau la diverse probe. In folosirea mijloacelor, alegerea, dozarea şi metodele de lucru nu pot fi dogme şi nici nu se pot da reţete. Pregătirea temeinică a antrenorului, spiritul lui de orientare şi experienţa, curajul experimentelor ştiinţifice, profunzimea şi calitatea muncii, într'un cuvânt măestria lui pedagogică, participarea activă şi conştientă a sportivului în desfăşurarea procesului de antrenament, îmbinarea muncii de instruire cu educaţia pot garanta drumul spre măestria sportivă.

De o importanţă deosebită pentru asigurarea succesului unui antrenament, este respectarea unui regim sever pe întreg anul, manifestat printr'o organizare raţională a muncii, a odihnei, a antrenamentului, a hranei şi a altor amănunte ale vieţii.

Somnul de 8 ore, alimentaţia consistentă şi regulată fără fluctuaţii în cantitate sau calitate, cât mai variată, bogată în produse lactate, făinoase, dulciuri şi fructe, asigură refacerea organismului şi ridicarea gradului de desvoltare şi pregătire fizică.

Respectarea strictă a regulilor de

igienă individuală și colectivă: baia, masajul, controlul medical și autocontrolul, sunt premizele rezultatelor pozitive.

Colaborarea dintre medic și antrenor în desfășurarea procesului de antrenament permite ca pe baza diverșilor indici ai controlului medical și autocontrolului să se poată asigura o bună dozare.

Indicii unui antrenament corect sunt: o bună poftă de mâncare, somn liniștit și adânc, capacitate de muncă crescută, care dă senzația unei foarte bune stări generale și menține ridicat interesul permanent al schiorului pentru antrenamente.

Primele semne de supraantrenament sunt: o stare generală de slăbiciune, insomnie, lipsă de poftă de mâncare, somnolență în timpul zilei. In caz de supraantrenament, starea generală a schiorului devine proastă, se observă o creștere a oboselii, transpirația mai abundentă precum și pierderea interesului pentru antrenament. In acest caz se va întrerupe antrenamentul 5—7 zile iar la reluare se va lucra cu o intensitate ceva mai redusă. Aceste greșeli în dozarea antrenamentului pot fi evitate printr'o bună planificare, individualizată, printr'un permanent control și îndrumare medicală.

Primul campionat de alpinism pe echipe al R. P. R.

de **H. BOLDUR**

Multe stavile au făcut ca în trecut oamenii muncii să nu poată practica alpinismul.

Astăzi însă muncitorii din țara noastră pot trăi din plin bucuria de a se pregăti pentru trecerea pe treapta superioară a turismului, alpinismul, sport al oamenilor curajoși, mijloc de dezvoltare a forței, îndemânării și istețimii.

Purtând în inimi imboldul dat de cei mai buni sportivi din lume, alpiniștii sovietici, alpiniștii țării noastre, datorită condițiilor mereu mai bune pe care partidul și guvernul nostru le-a creat pentru practicarea acestui sport, au ajuns astăzi la un asemenea stadiu de pregătire încât au putut chezăși organizarea cu succes a primei competiții cu caracter republican în această ramură sportivă.

Astfel, la sfârșitul lunii August s'a desfășurat în munții Bucegi primul campionat de alpinism pe echipe al R.P.R.

El a avut loc în cele trei trasee din Peretele Horoabelor din Regiunea Văii Ialomița.

Echipele asociațiilor și-au făcut la timp antrenamentele controlate la tabăra de pregătire alpină organizată de către secția pentru Cultură Fizică și Sport a C.C.S. la Căminul alpin din Bușteni și la cabana Padina.

In felul acesta la startul primului campionat de alpinism pe echipe al R.P.R., s'au prezentat cei mai buni alpiniști ai țării, tineri care au făcut cu acest prilej dovada calităților lor tehnice și morale.

ORGANIZAREA

Din punct de vedere tehnic, organizarea campionatului de alpinism nu a cerut eforturi sau cheltueli speciale.

Efortul depus de concurenți și arbitri pentru deplasarea în abrupt la locul de disputare, a întrecut cu mult efortul cheltuit de alți concurenți și oficiali care se prezintă la startul oricărei alte competiții.

Campionatul a constat în efectuarea a trei trasee greu de parcurs.

Cele 11 echipe care s'au prezentat la startul acestei întreceri au escaladat, prin rotație, următoarele trasee aflate în Peretele Horoabelor: traseul Nr. 1 (efectuat în premieră de Mircea Crăciunescu antrenorul de alpinism al asociației Metalul și cunoscut sub numele de Fisculu Central); traseul Nr. 2 (cunoscut sub numele de traseul Frontal) și traseul Nr. 3 (cunoscut sub numele de traseul Central). Ultimele două trasee se află în pereții Turnului Mare al Seciului.

Peretele alpin este o formațiune caracterizată prin rupturi de pantă, prin porțiuni cu anumite înclinații care, în urma schimbărilor de ordin hidrologic și eolian (vânt și diferență de temperatură), au căpătat un relief asemănător. Acești pereți sunt formați din roci lipsite de vegetație. Ei sunt brăzdați de brâne de iarbă foarte înguste și sunt străbătuți pe-alocuri, de praguri mici de piatră care constitue uneori puncte de regrupare. In pereți mai întâlnim praguri mari de piatră (tavane, balcoane, streșini) numite surplombe. Acestea, împreună cu crăpăturile surplombante, reprezintă punctele cele mai dificile în escaladarea unui perete.

METODE DE ESCALADARE

In primul rând este cățărătura exterioară, apoi cea interioară. Prima mai grea este caracteristică escaladării unui perete, iar a doua este caracteristică hornurilor și fisurilor adânci.

Trecerea surplombelor este tipică escaladei exterioare. In general, în cățărătură se folosesc asperitățile stâncii (prizele), care se prezintă sub forma unor ieșituri sau alveole (găuri mici). Pe alocuri însă, pereții prezintă fețe spălate, adică suprafețe netede, care oferă alpinistului prize extrem de rare și de mici. In general, trecerea surplombelor și a punctelor surplombante se efectuează cu ajutorul materialelor tehnice și în special cu ajutorul scăriței, folosindu-se metode speciale de escaladă.

In ceeace privește procedeele tehnice, există escalada la coardă simplă și escalada la coardă dublă.

Escalada la coardă simplă se face astfel: capul de coardă (cel care intră primul în traseu) este legat de unul din capetele corzii, se cațără și cu ajutorul pitoanelor existente care servesc ca asigurare, oprindu-se apoi la un punct de regrupare; după aceea, aduce la sine pe ceilalți echipieri, pornind apoi mai departe. In timpul cățărăturii, capul de coardă, în cazul dacă găsește că este necesar pentru asigurarea sa bate noi pitoane. Pitonul este un piron de fier prevăzut la capătul ce rămâne în afară cu un inel sau cu un orificiu prin care se introduce carabiniera (un inel oval de oțel, prevăzut cu o clapă, care la o simplă apăsare a degetului se deschide, închizându-se apoi automat cu ajutorul unui arc).

Pitoanele sunt bătute cu ciocanul în crăpăturile mici care brăzdează stânca. Capul de coardă introduce coarda (frânghia) în carabinieră cu ajutorul procedeului amintit, continuând astfel escalada și oprindu-se la locul de regrupare. Acolo folosind coarda, face regruparea echipei sale.

Unul dintre echipieri, deobicei ultimul, scoate carabinierele din pitoane, aducându-le capului de coardă, iar acesta continuă astfel escalada.

Escalada la coardă dublă se folosește pentru trecerea punctelor dificile din traseu, cum ar fi surplombele, porțiunile surplombante și cele lipsite de prize.

Escalada la coardă dublă se face astfel: capul de coardă pleacă legat cu capetele a două corzi, bate mai multe pitoane decât în escalada la coardă simplă. Aceste pitoane servesc ca mijloc artificial de escaladă, înlocuind prizele. Se știe că în tehnica efectuării escaladelor alpinistul nu pornește mai departe dacă nu are trei puncte sigure: mâinile și un picior sau picioarele și o mână. Ori, lipsindu-i unul din aceste puncte (prize), alpinistul înlocuește acest punct prin baterea pitoanelor, folosind coarda a doua, drept mijloc de asigurare și înaintare (tracțiune).

Un alt procedeu tehnic folosit în escaladă, este traversarea, care și ea este efectuată fie la coarda simplă fie la coardă dubla. Traversarea este folosită atunci când nu se mai poate înainta din cauza lipsei prizelor sau a lipsei fisurilor pentru baterea pitoanelor, în vederea trecerii unui obstacol. In general, traversarea se face în funcție de caracteristicile terenului, folosindu-se tehnica următoare: de pe locul de unde nu se mai poate înainta, se face o deplasare la stânga sau la dreapta, prin asigurare la piton, în linie orizontală sau oblică, folosindu-se o coardă în plus, în special la locurile unde deplasarea este făcută oblic, în vederea efectuării unui rapel.

Rapelul este procedeul tehnic de coborîre de pe un loc situat deasupra unui perete sau a unei porțiuni care nu permite coborîrea cu piciorul. Există două sisteme de efectuare a rapelului. Primul este cel numit Dülfer, iar al doilea este cel denumit „la buclă". Rapelul Dülfer constă în trecerea corzilor în jurul unui picior, prelungindu-le prin fața corpului și trecându-le apoi prin spate, sub brațul opus piciorului pe care a fost înfășurată frânghia.

Acesta este rapelul Dülfer simplu. La rapelul Dülfer dublu ambele corzi sunt înfășurate fiecare în jurul picioarelor, în jurul pulpelor și în apropierea șezutei, fiind apoi trecute în formă de bretele încrucișate, dealungul corpului, urmând a fi scoase pe sub braț ca la rapelul Dülfer simplu.

Pentru efectuarea rapelului se trece prin piton sau după o stâncă ce permite acest lucru, unul din capetele corzii, mijlocul corzii rămânând în piton. Deci, rapelul se efectuează pe două corzi. După ce se ajunge la locul de regrupare, se

scoate coarda din piton prin tragerea unui capăt în jos.

Rapelul „la buclă" se face cu ajutorul unei bucle confecţionate din frânghie sau din chingă în formă de 8. Ea este prevăzută la mijloc cu o carabinieră prin care se trece coarda dublă. Bucla este îmbrăcată pe picioare, cât mai sus, sub şezută. Odată introdusă coarda dublă prin carabinieră, ea este dusă prin faţa corpului, pe deasupra unuia din umeri, urmând a fi trecută pe spate şi scoasă pe sub braţ, deobicei sub braţul stâng. La toate sistemele se coboară având corpul paralel cu stânca şi depărtat de aceasta prin presarea ei cu vârfurile picioarelor.

Pentru a asigura o cât mai bună comportare tehnică participanţilor la primul campionat de alpinism pe echipe al ţării, secţia de cultură fizică şi sport a Consiliului Central al Sindicatelor, a creat acestora condiţii optime de pregătire.

Astfel, antrenamentele controlate, efectuate după un grafic bine conceput de conducerea taberei de pregătire organizată de C.C.S., a oferit alpiniştilor numeroase prilejuri de verificare a posibilităţilor tehnice, ca şi a calităţilor morale şi de voinţă.

Controlul individual efectuat de către cadrele tehnice ale taberei asupra alpiniştilor a dus, cum era şi firesc dealtfel, la anumite concluzii de mare importanţă tehnico-sportivă şi chiar ştiinţifică.

Urmărind deaproape escaladele celor 55 de concurenţi la primul campionat al ţării, antrenorii au putut înregistra efectele imediate produse de efort (în special în dificilele trasee situate în Peretele Gălbenele), precum şi gradul de emotivitate al fiecărui participant.

Mult tact au trebuit să folosească desigur unii antrenori care au apreciat importanţa cronometrării turelor.

Faptul că factorul timp urma să fie hotărîtor în acest campionat, i-au adus în mod normal pe antrenori în situaţia de a conduce pregătirea alpiniştilor în conformitate cu prevederile regulamentului de concurs.

Faptul că cele trei trasee ale campionatului au fost astfel pitonate încât ele asigurau securitatea concurenţilor, antrenorilor nu le-a rămas decât sarcina de a-i învăţa pe cătărători cum trebue să efectueze aşa numita „escaladă curgătoare".

Victoria în primul campionat de alpinism pe echipe al R.P.R. a revenit tinerei formaţii a asociaţiei Voinţa (Andrei Moldoveanu, Andrei Kerekeş, Matei Scheün, Iholinger Fenisch, Gheorghe Pall). La numai 35 de secunde de câştigătoarea competiţiei republicane a încheiat această emoţionantă întrecere echipa asociaţiei Progresul (Ion Mihai, Erwin Chellner, Petre Bogsin, Şerban Severin, Mircea Vlădoianu).

Tinerii alpinişti dela Voinţa şi dela Progresul au arătat minunatele lor însuşiri fizice şi morale, dragoste pentru culorile asociaţiei, voinţă de luptă, curaj şi multă îndemânare.

Examenul dat de alpiniştii noştri cu prilejul primului lor campionat, a confirmat drumul ascendent al tineretului încadrat în această minunată disciplină sportivă, factor puternic în educaţie şi în pregătirea pentru sporirea capacităţii de muncă.

Recenzii

Drumul îndrăsneților

de **VASILII SPIRIDONOV**

Lucrările de literatură sportivă, înseamnă pentru mișcarea de cultură fizică și sport ajutoare prețioase. Ele înfățișează minunate întâmplări sportive, care deschid cititorului gustul spre practicarea sporturilor, ele dau posibilitatea masselor de sportivi să cunoască în amănunțime tot entuziasmul și toate bucuriile unei întreceri sportive. In cursul unei palpitante acțiuni sportive, cititorul se familiarizează cu termenii sportivi, sau învață cu ușurință metodele unui temeinic antrenament. De multe ori, citirea unei cărți de literatură sportivă a însemnat pentru cititor, primii pași spre practicarea unui sport...

In Uniunea Sovietică se dă o deosebită atenție scrierii unor asemenea lucrări. Scriitori reputați, sportivi de frunte sau simpli instructori și antrenori, înmănunchează în diverse povestiri sportive întâmplări minunate sau împărtășesc din propria lor experiență. O parte din aceste lucrări au fost traduse și la noi. Astfel au apărut: „Drumul spre record", de atleta sovietică Nina Dumbadze, „Poveste despre o sportivă sovietică", de E. Simonov, care descrie larg viața de pe stadion a atletei Evghenia Secenova, etc.

Ultima lucrare de acest gen apărută la noi, se intitulează „Drumul îndrăsneților" de Vasilii Spiridonov. Autorul, el însuși un bun alpinist, redă cu mult realism o seamă de întâmplări, petrecute în una din numeroasele tabere de alpinism care sunt organizate în Uniunea Sovietică. Acțiunea povestirii se petrece într'un minunat decor la poalele munților Caucaz. Aici s'au întâlnit tineri și tinere veniți să învețe alpinismul. Instructorul lor este Pavel Susanov, muncitor tipograf. Indrăsneț, devotat până la capăt intereselor colectivității, el nu-și pierde niciodată cumpătul și îndeplinește cu multă plăcere munca de instruire a tinerilor alpiniști.

Prima lecție, înseamnă pentru autor, un prilej să împărtășească cititorilor din experiența sa. „Pavel își începu lecția printr'o expunere asupra regulilor mersului pe stânci și a respectării celor trei puncte de sprijin, atunci când acționează concomitent mâinile și un picior sau ambele picioare și una din mâini; explică apoi importanța cheltuirii cu economie a forțelor, în timpul parcursului, după care arată cum trebue folosite ieșiturile, ramonajul și prizele, cum se aleg punctele de sprijin și cum se pun picioarele pe cornișele înguste".

Tinerele și tinerii, buni muncitori, învățați să lupte neobosiți pentru ridicarea producției, încep să iubească sportul acesta care „îmbină rezistența maratonistului, abilitatea gimnastului și curajul parașutistului" și merg cu pași repezi spre clipa când vor putea porni spre o ascensiune alpină. Dar iată că se întâmplă și un incident. Costia Bucanov vrea să facă singur „o plimbare" pe o stâncă. A găsit un loc de urcuș, o crăpătură largă, un „horn". La o înălțime cam de zece metri dela poalele lui, „hornul" se îngusta și în partea de sus forma un cot. Deasupra cotului o parte din perete era suspendat ca o vizieră, iar deasupra o crăpătură largă și neagră care părea o intrare de peșteră.

„Chiar acolo am să mă urc", hotărî

Costia. Se şi simţea un mic erou. La urcare s'a priceput Costia, dar la coborîre nu. Astfel că a stat acolo sus pe stâncă până când l-au descoperit tovarăşii săi de sport. Indisciplina în alpinism, poate fi periculoasă, deaceea întâmplarea cu Costia Bucanov, a făcut obiectul unei şedinţe de comsomol.

Au mai fost multe întâmplări în tabăra dela poalele munţilor Caucaz, multe bucurii au umplut cele treizeci de zile ale tinerilor alpinişti. Zilele le erau pline de bucuria antrenamentelor, iar serile şi le petreceau, după un vechi obicei, în jurul focului. Povesteau sau cântau, schimbau impresii despre întâmplările zilei trecute, sau visau uitându-se la flăcările puternice şi strălucitoare, la scânteile jucăuşe care porneau sburând spre cerul întunecat, spre stelele mari ale sudului. Intr'una din aceste seri, tinerii povesteau cum au luptat alpiniştii în Marele Război pentru Apărarea Patriei, cum au camuflat vârful fortăreţei Petropavlovscaia din Leningrad, ca şi vârful clădirii Amiralităţii şi cel al Palatului Inginerilor.

Atras de convorbire, Feodor Petrovici, un vechi şi încercat alpinist a început să povestească un episod, când datorită curajului, voinţei şi priceperii, doi alpinişti Pavel Rusanov şi Andrei Golâcev, au reuşit să ducă la bun sfârşit o importantă şi foarte dificilă misiune militară. Din întâmplarea aceasta s'a văzut limpede cât de preţios ajutor pot da alpiniştii pentru apărarea patriei.

Dar iată că a sosit şi ziua cea mare, zi aşteptată cu atâta nerăbdare. Prima lor ascensiune alpină. Cu câtă grije s'au pregătit, cu câtă dragoste au aşteptat această zi de verificare a forţei, rezistenţei, curajului şi priceperii. Şi într'adevăr nu au fost dezamăgiţi. Minunat a fost drumul şi priveliştile, nenumărate obstacole li s'au ivit în cale — fiecare metru de stâncă cucerit era un prilej de verificare a forţei şi îndemânării. Truda nu le-a fost zadarnică, au isbutit să învingă vârful Ullu-tau-cianului, unul din piscurile inaccesibile ale munţilor Caucaz.

Interesantă dela prima pagină, arătând dârzenia şi voinţa de a învinge, caracteristice omului sovietic, această lucrare familiarizează cititorul cu o sumedenie de termeni alpini, îi dă putinţa să înveţe corect din tehnica alpinismului şi în acelaş timp îi strecoară în inimă dorinţa vie de a practica acest sport.

Imbinând armonios partea educativă, cu cea sportivă şi literară, autorul a reuşit să facă din „Drumul îndrăsneţilor", o carte care se adresează unei largi masse de cititori şi prin aceasta să contribue odată mai mult la întărirea dragostei pentru Marea Ţară a Socialismului, pentru oamenii săi, pentru ţinuturile sale, pentru munţii Caucaz atât de pitoresc descrişi de autor.

Note bibliografice

Literatura sportivă sovietică se îmbogăţeşte pe zi ce trece cu cărţi noi, cărţi care vin în ajutorul sportivilor, antrenorilor, instructorilor voluntari, profesorilor de educaţie fizică, studenţilor şi elevilor şcolilor medii tehnice de cultură fizică.

Aceste lucrări oglindesc experienţa antrenorilor şi sportivilor fruntaşi, experienţa celor mai bune colective, a celor mai buni instructori voluntari şi activişti de cultură fizică.

Ele arată rezultatele cercetărilor oamenilor de ştiinţă sovietici în domeniul sportului, ale experienţelor făcute de institutele de cercetări ştiinţifice pentru cultură fizică.

Având o serioasă bază ştiinţifică, lucrările de literatură sportivă, contribue nu numai la creşterea măestriei sportivilor sovietici, dar constitue şi un ajutor preţios pentru mişcarea de cultură fizică din ţările de democraţie populară, unde aceste cărţi sunt aşteptate şi citite cu mult interes.

Printre lucrările Editurii „Fizcultura i Sport" care au apărut în ultimul timp sau sunt anunţate să apară până la sfârşitul anului, găsim cărţi din diferite domenii ale sportului, cărţi care tratează probleme variate şi multiple.

Astfel, dintre cărţile de tehnică sportivă, citâm lucrarea lui *Arcadiev V. A., Scrima,* de 10 coli ediţia, care conţine o descriere amănunţită a tehnicii mişcărilor în scrimă, a tacticei scrimei, a metodicii învăţării diferitelor procedee.

Cartea familiarizează pe cititor cu organizarea activităţii secţiei de scrimă, cu bazele antrenamentului scrimeurilor clasificaţi, cu particularităţile lecţiilor de scrimă cu femei şi copii. Se dau noţiuni generale despre arbitrajul întâlnirilor de scrimă. Cartea este destinată scrimeurilor clasificaţi, antrenorilor şi profesorilor de scrimă, instructorilor voluntari, etc.

Lucrarea lui *Glinternic A. M., Gimnastica sportivă,* de 25 coli ediţia în care sunt descrise exerciţiile de gimnastică, se dau indicaţii cum trebue organizată şi planificată munca de instruire şi antrenament în secţia de gimnastică.

Cartea este destinată antrenorilor din secţiile colectivelor de cultură fizică şi instructorilor voluntari.

O altă lucrare de tehnică sportivă este cartea lui *Serâi N. P., Calea spre măestrie în gimnastica sportivă,* de 10 coli ediţia, în care autorul, maestrul emerit al sportului, vorbeşte despre desvoltarea gimnasticii în U.R.S.S. şi despre întâlnirile internaţionale ale gimnaştilor sovietici.

Se dau indicaţii, bazate pe experienţa modernă, despre căile de creştere a măestriei gimnaştilor, despre pregătirea gimnaştilor de categoria I-a pentru obţinerea titlului de maestru.

Cartea este destinată gimnaştilor clasificaţi, antrenorilor şi profesorilor.

Lucrarea Institutului Central de Cercetări Ştiinţifice pentru Cultură Fizică intitulată *„Antrenamentul tânărului înotător"* generalizează munca experimentală desfăşurată de institut, pentru găsirea metodelor celor mai eficace de antrenament şi de instruire a tinerilor înotători începători.

In domeniul literaturii ştiinţifico-teoretice citâm lucrarea lui *Ghipenreiter B. S., „Învăţătura lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară — baza ştiinţifico-naturală a teoriei sovietice de*

educaţie fizică". In carte este expus pe scurt conţinutul învăţăturii lui I. P. Pavlov despre activitatea nervoasă superioară. Autorul vorbeşte despre tipurile de activitate nervoasă aplicate la pregătirea sportivului.

O altă lucrare, „*Profilaxia şi tratamentul traumatismelor sportive*" *de Landa A. M. şi Mihailova N. M.*, de 20 coli ediţia, conţine descrierea amănunţită a traumelor sportive în diferite ramuri de sport, cauzele lor, profilaxia şi tratamentul.

Cartea conţine ilustraţii şi este destinată medicilor sportivi, antrenorilor şi profesorilor din şcolile de cultură fizică.

Tot în această problemă citâm lucrarea lui *Deşin D. F.*, „*Prevenirea traumatismului în practicarea sportului*", de 4 coli ediţia, care arată cum trebue prevenit traumatismul, care sunt traumatismele specifice şi cauzele lor.

Lucrarea „*Bazele fiziologice ale culturii fizice*", sub redactarea profesorului *N. V. Zimchin* de 25 coli ediţia, conţine expunerea fiziologiei celui mai important mijloc de cultură fizică — exerciţiile fizice; se dau caracteristicile fiziologice ale diferitelor ramuri de cultură fizică şi sport. Intregul material este tratat în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov, despre activitatea nervoasă superioară.

Cartea este destinată profesorilor şi studenţilor institutelor pedagogice de cultură fizică şi institutelor de medicină, antrenorilor şi medicilor sportivi.

O altă lucrare importantă este „*Tabela de punctaj a rezultatelor la înnot*" de 10 coli ediţia, care conţine tabelele de punctaj al rezultatelor obţinute de sportivi la concursurile de înnot. Tabelele permit arbitrilor să aprecieze repede rezultatele obţinute de orice echipă, de orice sportiv. Cartea este destinată arbitrilor şi instructorilor de înnot.

Dintre lucrările care arată situaţia sportului în U.R.S.S. citâm „*Istoria Culturii Fizice în U.R.S.S.*" vol. I., alcătuită de colaboratorii catedrei de istorie a Institutului de Cultură Fizică din Leningrad, şi care reprezintă prima încercare de expunere sistematică a cursului de istorie a culturii fizice la popoarele U.R.S.S.

O altă lucrare „*Sportul american în slujba reacţiunii*" *de Culeşov A. şi Cornev M.* de 4 coli ediţia, vorbeşte despre sportul american, profesionist, despre moravurile care înfloresc în cadrul sportului american, cum sunt corupţia, cruzimea, setea de îmbogăţire. Lucrarea conţine multe cifre şi fapte care confirmă concluziile autorilor despre decăderea sportului american, despre faptul că el se află în mâinile monopolurilor şi a fost transformat într'un „business" ca şi orice întreprindere comercială.

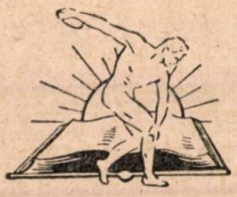
Lucrarea este ilustrată.

Tot în cursul acestui an va apare manualul de „*Teorie a educaţiei fizice*" pentru studenţii institutelor de cultură fizică (sub redactarea lui *G. I. Cucuşchin, P. I. Jucov şi I. M. Coriacovschi*), care va uşura mult întocmirea manualelor la diferite ramuri de sport precum şi crearea literaturii ştiinţifice de popularizare şi a celei de propagandă a culturii fizice şi sportului.

ERATĂ

In Nr. 4 al Revistei Cultură Fizică şi Sport, la articolul „Aspecte ale antrenamentului în vederea obţinerii şi menţinerii formei sportive până după terminarea concursurilor şi campionatelor" din pag. 15 (coloana I, jos) s'a strecurat o eroare. Ultimele două rânduri ale acestei coloane, se vor citi: *Toate aceste părţi ale antrenamentului sportiv, sunt strâns legate între ele, conto-*

I. P. 2 — c. 6544



Prețul Lei 3.—

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

6

ANUL VI

1953

EDITURA CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

CUPRINSUL

	Pag.
Şase ani de la proclamarea Republicii Populare Române . .	1
M. D. Dimitriev: Din experienţa pregătirii gimnaştilor U. R. S. S. pentru a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice . .	4
Zeno Dragomir: Analiza săriturii lui Tamas Homonnay, recordmanul Republicii Populare Ungare la săritura cu prăjina	14
Ion Şiclovan: Rolul antrenorului pentru asigurarea caracterului educativ al instruirii sportive	19
Prof. Leon Teodorescu şi Dr. Miron Georgescu: Despre pregătirea şi comportarea echipelor R. P. R. de volei la Festival	27
Martin Belba şi Erwin Szanto: Concursurile de atletism din cadrul întrecerilor sportive internaţionale prieteneşti ale tineretului	36
Art. Vogel: Elemente de tactică în jocul de hochei pe ghiaţă	45
Prof. Gh. Mitra: Indicaţii în legătură cu pregătirea schiorilor coboritori şi slalomişti în perioada fundamentală	48
Tuhai Octavian: Aspecte din munca asociaţiei sportive „Voinţa"	59
Din activitatea Editurii Cultură Fizică şi Sport pe anul 1953	62

Redacţia şi Administraţia
BUCUREŞTI
Str. Aristide Briand Nr. 21
— Tel. 6.29.60 —

ABONAMENTE

Costul unui abonament pe an Lei 18

COPERTA NOASTRĂ

Schiorii patriei noastre luptă cu dârzenie pentru a-şi perfecţiona necontenit măestria sportivă, participând la numeroase competiţii organizate în acest scop. Fotografia înfăţişează o fază dinamică dintr'o asemenea întrecere. Unul dintre concurenţi coboară panta înzepezită a muntelui într'o viteză ameţitoare.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURA FIZICA ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÂNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL VI **Nr. 6 — 1953**

Șase ani de la proclamarea Republicii Populare Române

30 Decembrie este ziua care acum șase ani a intrat în istoria patriei, marcând una dintre cele mai mari sărbători naționale ale poporului nostru.

Când în noaptea dintre 29—30 Decembrie 1947, s'a răspândit vestea că monarhul a fost alungat și că țara noastră a fost proclamată Republică Populară, poporul luându-și în mână propria-i soartă, de nestăvilit a fost bucuria oamenilor muncii dela orașe și sate. Înlăturarea acestui stâlp al reacțiunii și exploatării, agent al cercurilor imperialiste, dușman neîmpăcat al fericirii poporului, corespundea pe deplin intereselor și năzuințelor masselor largi populare.

30 Decembrie 1947, a încheiat cu succes o etapă glorioasă a luptei clasei muncitoare din patria noastră, condusă de partidul ei, etapa desăvârșirii revoluției burghezo-democrate — și a deschis o nouă etapă, aceea a revoluției proletare, a construirii socialismului, visul de ani al celor exploatați, pentru care și-au jerfit viața cei mai buni fii ai poporului nostru.

Prin înlăturarea monarhului și instaurarea regimului democrat popular, noi și luminoase orizonturi s'au deschis în lupta pentru întărirea și apărarea independenței noastre naționale, în lupta pentru reprimarea uneltirilor elementelor dușmănoase din năuntrul și din afara granițelor, în lupta pentru lichidarea înapoierii culturale moștenită dela regimurile burghezo-moșierești, pentru cucerirea puterii economice și desvoltarea ei.

Câte victorii a adus în acești șase ani efortul comun al tuturor oamenilor muncii, conduși de partid, câte victorii mărețe stau azi mărturie a superiorității regimului nostru, față de regimurile trecute, mărturie a înaltului patriotism de care sunt înflăcărați fiii dragei noastre Republici Populare.

De curând, la 20 Decembrie 1953, regimul nostru democrat popular a repurtat o nouă și strălucită victorie. Majoritatea candidaților Frontului Democrației Populare au întrunit adeziunea covârșitoare a milioanelor de oameni ai muncii de la orașe și sate. Victoria Frontului Democrației Populare în alegerile de deputați pentru Sfaturile Populare, înseamnă victoria politicii juste a partidului și guvernului nostru, înseamnă hotărîrea de nestrămutat a întregului popor de a păși cu forțe sporite pe drumul construirii

socialismului, a muncii paşnice şi creatoare pusă în slujba bunei stări a poporului muncitor.

Ea oglindeşte legătura indestructibilă dintre partid, guvern şi massele largi ale celor ce muncesc. Alegerile dela 20 Decembrie 1953, au constituit o adevărată sărbătoare pentru poporul nostru. Câtă deosebire între aceste alegeri şi cele din trecut din ţara noastră, sau cele de acum din ţările capitaliste unde fascismul şi spectrul războiului apar din nou, unde în conducerea treburilor statului nu sunt decât reprezentanţii imperialismului. Deaceea la şirul marilor victorii ale regimului nostru democrat-popular, trebue să adăogăm şi pe aceasta, întrucât voturile milioanelor de oameni, harnici, cinstiţi şi muncitori au arătat încăodată tăria de granit a regimului nostru, hotărîrea de neclintit a masselor de a păşi pe drumul făuririi socialismului. Ziua alegerilor ca şi neuitata zi de 30 Decembrie au constituit fericite ocazii de trecere în revistă a marilor realizări ale regimului nostru democrat-popular. Politica înţeleaptă a partidului nostru pentru îmbunătăţirea continuă a condiţiilor de viaţă şi culturale a celor ce muncesc îşi arată roadele tot mai evident. Pretutindeni se pot întâlni asemenea exemple: şcoli, cămine, locuinţe muncitoreşti, locaşuri de artă, cultură, reducerea impozitelor pe salarii, toate vorbesc despre această mare grijă a regimului nostru pentru om şi pentru satisfacerea tuturor nevoilor sale materiale şi culturale.

Cu prilejul măreţei sărbători de 30 Decembrie, poporul nostru îşi îndreaptă gândul plin de recunoştinţă către marea noastră prietenă Uniunea Sovietică, care ne-a eliberat ţara de cotropitorii fascişti şi ne ajută dezinteresat şi frăţeşte, atât sub aspect politic şi cultural, cât şi sub aspect material.

„...Fără Uniunea Sovietică mersul nostru spre socialism ar fi de neînchipuit...", spune pe drept cuvânt conducătorul partidului şi guvernului ţării noastre, tovarăşul Gheorghe Gheorghiu-Dej.

★

Pe lângă alte preocupări de frunte ale regimului democrat popular o grijă de seamă a fost desvoltarea culturii fizice şi a sportului, care în condiţiile actuale trebue să contribuie la formarea omului de tip nou, luptător activ pentru pace, pentru construirea socialismului în ţara noastră.

Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 Iunie 1949, arată că... „Cultura fizică şi sportul trebue să devină unul din factorii importanţi de întărire fizică şi morală a oamenilor muncii, de întărire a patriei noastre, Republica Populară Română..."

Pe această linie a fost creat Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, de pe lângă Consiliul de Miniştri, împreună cu Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Sfaturile Populare Regionale, Raionale şi Orăşeneşti. Au luat fiinţă apoi asociaţiile sportive şi colectivele sportive din întreprinderi şi instituţii. Cu ajutorul acestora au fost introduse în massă şi desvoltate o serie de discipline sportive, au fost organizate numeroase concursuri populare, campionate şcolare, interasociaţii, etc., precum şi întâlniri cu caracter naţional sau internaţional.

Complexul G.M.A. care stă la baza întregii noastre mişcări de cultură fizică şi sport, cuprinde din an în an, tot mai mulţi aspiranţi.

Crearea şcolilor medii tehnice sportive, reorganizarea învăţământului superior sportiv din cadrul Institutului de cultură fizică, introducerea culturii fizice şi sportului în mod organizat în învăţământul de toate gradele, organizarea şcolilor de antrenori şi activişti sportivi a făcut posibilă pregătirea de cadre şi specialişti în acest domeniu, făcând să crească numărul sportivilor fruntaşi, numărul profesorilor de educaţie fizică, al antrenorilor, activiştilor şi îndrumătorilor sportivi, să ridice nivelul sportului din patria noastră.

Numărul terenurilor, al sălilor de sport şi al marilor construcţii sportive creşte necontenit atât la oraşe cât şi la sate; tot mai multe materiale sportive şi de calitate din ce în ce mai bună sunt puse la dispoziţia tineretului nostru.

Dacă vom lua câteva cifre pe marginea realizărilor obţinute de mişcarea de cultură fizică şi sport din patria noastră, numai în ultimul an, vom constata ritmul în care se desvoltă sportul la noi.

Astfel, s'au organizat şi desfăşurat concursuri populare dintre care menţionăm: „Spartachiada satelor", „Crosurile 7 Noembrie şi 1 Mai", concursuri populare de natatie şi canotaj, etc. Au avut loc 55 de întâlniri internaţionale, între care amintim: Intâlnirile internaţionale prieteneşti din cadrul celui de al IV-lea Festival, Campionatele mondiale de tenis de masă, al III-lea Campionat Internaţional de Şah, concursul internaţional de călărie, campionatul internaţional de atletism, întâlniri de fotbal, natatie, box, etc. Numărul sportivilor clasificaţi a crescut în acest an cu aproape 50% faţă de anul 1952.

A crescut numărul membrilor colectivelor săteşti cu 30% în comparaţie cu anul trecut.

Tot mai mulţi tineri sunt cuprinşi în complexul G.M.A. Numărul purtătorilor de insignă a crescut în acest an cu peste 60% faţă de 1952, iar la sate numărul purtătorilor e mai mare cu aproape 130% faţă de anul trecut.

A crescut numărul cadrelor de instructori sportivi cu aproape 7000, numai până la 1 Septembrie 1953. De asemeni numărul arbitrilor la diverse ramuri de sport a crescut, tot până la aceeaşi dată cu aproape 5500.

Au fost construite şi amenajate numeroase instalaţii sportive şi mii de terenuri simple de pe lângă fabrici, instituţii, colective săteşti şi şcoli.

E clar că toate aceste succese în domeniul culturii fizice şi sportului, cu care ţara noastră se poate mândri, n'ar fi fost posibile dacă partidul şi guvernul nostru nu ar fi creat condiţiile necesare obţinerii lor. De acest lucru sunt pe deplin conştienţi tinerii sportivi ai patriei noastre şi ei îşi manifestă dragostea faţă de conducătorii partidului şi guvernului, cu fiecare prilej, cu fiecare sărbătoare sau eveniment mai însemnat, participând cu entuziasm la competiţii sportive, îndeplinindu-şi şi depăşindu-şi angajamentele în producţie, luând parte în mod activ la viaţa politică şi social culturală a ţării noastre.

Mergând pe acest drum, suntem siguri că în anii ce vor urma realizările şi succesele înregistrate vor face să înflorească tot mai mult patria noastră scumpă, Republica Populară Română.

Din experienţa pregătirii gimnaştilor U. R. S. S. pentru a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice

M. D. DIMITRIEV
Antrenor principal al echipei selecţionate de gimnastică masculină a U. R. S. S.

La a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice din anul 1952, gimnaştii sovietici, demonstrând o înaltă măestrie sportivă, au cucerit primul loc pe echipe.

Titlul de campion absolut al Jocurilor Olimpice (ediţia XV-a) l-au cucerit gimnaştii sovietici, maeştrii emeriţi ai sportului: Victor Ciucarin şi Maria Gorohovscaia. Au mai cucerit titlul de campion la diferite probe ale programului, maeştrii emeriţi ai sportului V. Ciucarin, G. Saghinian, E. Kalinciuc şi N. Bociarova.

Paralel cu obţinerea succeselor însemnate s'au desvăluit o serie întreagă de lipsuri tehnice şi de compoziţie în pregătirea gimnaştilor noştri, de care sunt vinovaţi atât antrenorii cât şi gimnaştii înşişi.

Corpul antrenorilor n'a analizat suficient de adânc şi de critic rezultatele întâlnirilor cu gimnaştii de peste graniţă şi n'au dat dovadă de discernământul necesar în alcătuirea combinaţiilor liber alese la unii dintre gimnaştii noştri.

Ei se despart cu greu de combinaţiile liber alese cunoscute anterior şi adeseori consimt cu greu la modificarea lor.

Afară de aceasta, s'a manifestat şi lipsa în regulile internaţionale a unor indicaţii suficient de clare şi complexe, asupra cerinţelor care trebue respectate în alcătuirea combinaţiilor liber alese.

Toate acestea au cauzat rămânerea în urmă la exerciţiile la unele aparate. In anii viitori, în faţa gimnaştilor sovietici stă un şir de competiţii internaţionale de mare răspundere.

Trebue să presupunem că, din întâlnirile cu gimnaştii sovietici, gimnaştii de peste graniţă au ştiut să tragă multe învăţăminte noi şi preţioase şi că ei nu vor întârzia să le folosească în pregătirea lor.

Titlurile de campioni ai celei de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice, îi obligă pe gimnaştii sovietici să ridice şi mai mult nivelul măestriei lor sportive. Pentru aceasta, este necesar să facă în tot cursul anului un antrenament dârz, sistematic. Deosebit de temeinic trebue să se pregătească pentru probele la care au rămas în urmă, acestea fiind exerciţiile liber alese, săriturile cu sprijin şi la bară.

Pentru a organiza mai bine pregătirea gimnaştilor sovietici în vederea viitoarelor concursuri internaţionale, e necesar să se folosească experienţa pregătirii lor pentru a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice, analizând în mod critic şi introducând îndreptările şi completările necesare.

La sfârșitul anului 1951, Comitetul Unional a introdus în regulile de desfășurare a concursurilor modificări esențiale conform programului olimpic, apropiindu-le de cerințele internaționale.

Aceasta, a creiat necesitatea introducerii unor anumite modificări în metodica antrenamentului gimnaștilor contribuind la o mai bună pregătire pentru a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice.

Primele concursuri după noul program olimpic și după regulile modificate, au fost cele pentru campionatul U.R.S.S., care au avut loc în Decembrie 1951.

La data aceia, gimnaștii de frunte ai țării, au reușit să-și însușească programul olimpic, însă rezultatele pe care le-au obținut au fost încă slabe.

Cel mai bun a aparținut lui G. Saghinian și a fost egal cu 112,35 puncte. Rezultatul mediu obținut de gimnaștii de frunte a fost egal cu 105,1 puncte.

Pentru a căpăta experiența concursurilor internaționale, a fost organizată în Martie 1952 o întâlnire tovărășească cu gimnaștii Ungariei, al cărui arbitraj s'a făcut după regulile internaționale.

Cu această ocazie, am aflat o serie întreagă de reguli internaționale „nescrise" și cerințe față de alcătuirea combinațiilor liber alese.

In Aprilie 1952, s'a ținut campionatul U.R.S.S., a treia mare competiție desfășurată conform programului olimpic și al cărui regulament a fost aproape de cel internațional.

Nivelul pregătirii gimnaștilor de frunte ai țării, a crescut în parte, rămânând totuși insuficient de înalt pentru participarea cu succes la cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice.

Cel mai bun rezultat a aparținut din nou lui G. Saghinian și a fost egal cu 112,75 puncte. Media gimnaștilor fruntași ai țării a fost egală cu 109,1 puncte.

S'a observat și insuficienta perfecționare în însușirea tehnicii programului olimpic și lipsa experienței efectuării exercițiilor dela prima încercare.

După o lungă perioadă de eforturi intense (însușirea noului program, participarea la trei concursuri mari), gimnaștii au avut nevoie de o scurtă odihnă, necesară în primul rând sistemului nervos central.

Ea trebuia astfel organizată încât gimnaștii să se odihnească, dar în acelaș timp să păstreze un nivel înalt al capacității de muncă. Aceasta deoarece pentru pregătirea pentru jocurile olimpice care urmau să aibă loc, mai rămânea puțin timp.

In perioada de odihnă gimnaștii au îmbinat folosirea largă a înviorării, plimbărilor, excursiilor cu practicarea jocurilor sportive.

In ultimele zile ale odihnei, ei au repetat elementele cunoscute, făcând câteva antrenamente în aer liber la aparate și îmbinând programele concursurilor.

După o lună de odihnă, gimnaștii au trecut din nou la antrenamente.

Graficul general al antrenamentelor s'a alcătuit, ținându-se seama de creșterea treptată a eforturilor, de varietatea în muncă, de aprecierea individuală a celor care se antrenează și de alternarea eforturilor intense maxime și scăzute.

Toată munca pentru pregătirea gimnaştilor sovietici pentru a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice poate fi împărţită în mod convenţional în trei etape.

Etapa I-a

Sarcina acestei etape de antrenament era de a angrena pe gimnaşti în munca specifică, cu scopul de a-i pregăti pentru executarea programului concursurilor şi pentru eforturile mari din etapa următoare.

Şedinţele de antrenament cu o durată de 120 minute, se ţineau două zile consecutiv, după care urma o zi de odihnă.

Antrenamentele în această etapă aveau un caracter de exerciţii de angrenare: încălzirea, munca la trei-patru aparate şi exerciţii în grup, îndreptate spre desvoltarea forţei, supleţei şi rezistenţei.

In partea fundamentală a lecţiilor se făceau elemente cunoscute dinainte de gimnaşti şi combinaţii din programul impus şi liber ales. Nu se cerea ca gimnaştii să execute combinaţiile în întregime. Durata lecţiilor, numărul de aparate şi efortul fiecărei lecţii se mărea treptat.

In zilele de odihnă se făcea o înviorare mai intensă şi plimbări.

Odihna de o lună, bine organizată, îmbinată cu o temeinică pregătire tehnică şi fizică a gimnaştilor şi cu o stare funcţională bună, au contribuit la faptul că într'un timp relativ scurt (dela 20 Mai la 2 Iunie), aproape toţi gimnaştii au putut să îndeplinească sarcina din această etapă.

Etapa II-a

Sarcina celei de a doua etape de antrenament a fost ridicarea mai departe a rezistenţei specifice, cu aducerea organismului spre sfârşitul acestei etape la o stare de mare capacitate de muncă. Deasemeni perfecţionarea tehnicii executării combinaţiilor impuse şi liber alese ale programului de concurs cu concentrarea atenţiei asupra elementelor şi combinaţiilor insuficient de bine însuşite.

Caracterul ciclic al lecţiilor a rămas cel precedent, însă durata fiecărei lecţii a fost mărită treptat până la 180—200 minute.

O deosebire esenţială a muncii în această etapă a fost efectuarea antrenamentului în partea fundamentală a lecţiilor la toate cele şase aparate, cu împărţirea muncii pentru programul impus şi cel ales. In prima zi de antrenament se lucra asupra combinaţiilor impuse, iar a doua zi asupra celor alese.

Astfel, efortul zilei a doua de antrenament era considerabil mărit faţă de cel al primei zile.

In scopul creşterii gradului de antrenament se aplicau eforturile intense şi maximale pentru această etapă, sub forma unei munci suplimentare pentru desvoltarea forţei, rezistenţei şi sub forma întrecerilor de control.

In această etapă, o importanţă deosebită a căpătat-o munca individuală cu cei care se antrenau, ceeace se realizează pe baza planurilor individuale de antrenament existente.

In aceste planuri au fost indicate temele pentru îndeplinirea calitativă și cantitativă a combinațiilor impuse și liber alese.

Metodica alcătuirii părții fundamentale a lecției de antrenament în această etapă se deosebea de metodica folosită în etapa I-a.

Ședința de antrenament se alcătuia conform planului următor:

Partea I-a. Incălzirea care consta dintr'un complex de exerciții cu caracter dinamic cunoscute gimnaștilor, care se făcea cu un efort suficient de intens timp de 8—10 minute (cum se spune „până la transpirație"). După încălzirea generală, gimnaștilor li se dădeau în plus 3—5 minute pentru încălzirea individuală. Caracterul și conținutul acesteia, depindea de particularitățile aparatului la care gimnastul își începea antrenamentul în ziua aceia.

Partea II-a. Antrenament la toate cele șase aparate pentru partea impusă sau liber aleasă a programului de concurs. Pentru munca la fiecare aparat se acordau 30 de minute, afară de săriturile cu sprijin, pentru care se acordau 15 minute.

Inainte de munca la fiecare aparat, gimnaștilor li se dădeau 5 minute pentru încălzirea specială, executată chiar pe aparat cu scopul „...stabilirii celor mai optime raporturi dintre structura mișcării care urmează a fi efectuată și activitatea sistemului nervos central, care înfăptuește prin aparatul locomotor executarea mișcării respective" [1]).

In timpul acestei încălziri, gimnaștii făceau o serie de elemente și îmbinări din combinația ce urma a fi executată. Imediat după aceasta, gimnastul executa toată combinația în întregime.

După analiza greșelilor comise, gimnastul trecea la cizelarea elementelor și îmbinărilor insuficient de bine însușite, după care executa din nou toată combinația în întregime. Unii gimnaști, înainte de a trece la cizelarea unor elemente, repetau combinația încă odată.

Pentru scoaterea în evidență a greșelilor comise, se foloseau diferite metode. Una dintre metode consta în aceea că gimnastul trebuia el însuși să scoată în evidență greșelile comise de el și să tragă concluzia asupra executării combinației. Dacă gimnastul nu observa nici o greșală, sau observa, dar nu pe cea esențială, atunci ea era arătată de către antrenor. Uneori la arătarea greșelii erau chemați și ceilalți gimnaști care se antrenau. Pentru ca gimnastul să înțeleagă mai bine, uneori era nevoie ca greșala să fie imitată sau să i se arate una analoagă, existentă la un alt gimnast.

Antrenorii căutau să-i învețe pe gimnaști să aibe o atitudine conștientă față de acțiunile lor, o înțelegere justă a particularităților mișcărilor și o apreciere critică a greșelilor și lipsurilor lor. După descoperirea mișcării incorecte, antrenorul împreună cu gimnastul căutau căile pentru corectarea ei.

Pătrunzând cauza și înțelegând căile de îndreptare ale acestora, gimnastul trecea la înlăturarea lor pe calea cizelării unui element separat, sau a combinației în care a fost comisă greșala. După 4—5 încercări, gim-

[1]) Crestovnicov A. N., Studii asupra fiziologiei exercițiilor fizice, 1951, pagina 206.

nastul, indiferent dacă a reuşit sau nu să înlăture greşala, executa din nou toată combinaţia în întregime.

Unele mişcări incorecte se înlăturau relativ uşor, dar erau altele care se corectau cu mare greutate. Se întâlneau greşeli la îndreptarea cărora se distrugea stereotipul dinamic care se creiase la gimnast şi căpăta unul nou. Au fost cazuri când gimnastul trebuia să înveţe din nou elemente separate şi îmbinări.

Intr'un număr de cazuri, îndreptarea acestor greşeli se obţinea prin modificarea sensului mişcării, adică prin executarea elementului în partea opusă.

După antrenamentul la aparate, urmau exerciţiile complexe, care aveau ca scop desvoltarea calităţilor fizice.

Pentru a-i obişnui pe gimnaşti cu o oarecare alternare a probelor de concursuri, fiecare lecţie nouă începea cu altă probă. Aceasta era necesar pentrucă la mulţi gimnaşti se observă o alternare favorită a aparatelor, pe care ei o menţin cu regularitate la toate antrenamentele lor. Când însă la concursuri întâlnesc o altă alternare a probelor, aceasta provoacă sentimentul de nesiguranţă şi adesea chiar scăderea nivelului rezultatelor.

Din cele spuse mai sus, se vede că, conţinutul părţii fundamentale a lecţiilor de antrenament care se desfăşurau în a doua etapă a antrenamentului, se deosebea de conţinutul acestei părţi a lecţiilor, recomandate de literatura existentă în această problemă.

Astfel, în manualul „Gimnastica" (sub redacţia lui L. P. Orlov, 1940) se recomandă să se includă în partea fundamentală a lecţiei de antrenament exerciţii de tip liber (impuse şi liber alese), două aparate principale (impuse şi liber alese) şi sărituri cu sprijin (impuse şi liber alese) (pag. 540).

Indicaţii analoage se pot găsi şi la pagina 73 a manualului „Gimnastica" (sub redacţia lui L. P. Orlov, 1952).

In pregătirea maeştrilor de frunte ai ţării, puneam în partea fundamentală a lecţiei de antrenament Nr. 4, toate cele şase probe ale programului de concurs, împărţind antrenamentul pe zile, după programul impus şi liber ales.

Necesitatea practică de a apropia caracterul şedinţelor de antrenament, de condiţiile concursurilor, cât şi luarea în considerare a experienţei antrenamentelor unor gimnaşti de frunte ai ţării (V. Ciucarin şi alţii), ne-au determinat să introducem în partea fundamentală a lecţiilor de antrenament cele şase probe ale programului în loc de patru.

Baza teoretică, o găsim în legile activităţii scoarţei emisferelor mari ale creerului, stabilite de I. P. Pavlov.

Profesorul Crestovnicov plecând dela aceasta, trage concluzia că, „munca uniformă de lungă durată, duce la desvoltarea oboselii în sistemul nervos central şi odată cu aceasta, dispar senzaţiile chinestezice. Alternând însă exerciţiile şi alegându-le într'o succesiune corectă din punct de vedere al raporturilor reciproce se poate menţine nivelul înalt al activităţii scoarţei marilor emisfere, ceeace va asigura efectul dorit în munca de instruire şi antrenament". Şi mai departe: ...„succesele în muncă... depind de folosirea corectă a raporturilor reciproce în munca diferitelor gru-

puri de mușchi, în priceputa lor alternare, în atragerea atenției față de senzațiile motrice cu aprecierea concomitentă a calității mișcării executate etc... Așa zisele metode de instruire rapidă se bazează pe repartizarea justă a activității asupra diferitelor părți ale aparatului locomotor" [1].

Antrenamentul la cele patru probe ale programului impus și liber ales se poate folosi în perioada pregătitoare și în primele două etape ale perioadei fundamentale din procesul de antrenament, pentru rezolvarea sarcinilor care stau înaintea gimnaștilor în etapa respectivă.

Dar folosirea lui în etapa de pregătire dinainte de concurs, trebue considerată în momentul de față neconformă cu scopul, deoarece el nu asigură într'o măsură deplină creșterea gradului de antrenament, a tehnicii și întăririi calităților morale și de voință ale gimnaștilor, mărind prin aceasta termenul de ajungere la forma sportivă și frânând creșterea măestriei sportive.

Introducerea unei încercări, complică cu mult atât participarea la concurs cât și pregătirea pentru concurs.

Executarea exercițiilor cu o singură încercare, cere o considerabilă mobilizare a calităților morale și de voință și priceperea de a le concentra la momentul potrivit.

Acest fapt impune revizuirea metodicii de antrenament a gimnaștilor și introducerea anumitor modificări care să contribue la pregătirea necesară a gimnaștilor conform cu noile condiții ale concursurilor.

Desfășurarea ședințelor de antrenament cu introducerea tuturor celor șase aparate și cu efectuarea numai a unei singure părți a programului îi apropie pe gimnaști de condițiile concursurilor și contribue atât la perfecționarea cât și la stabilirea deprinderilor. Afară de aceasta o asemenea alcătuire a lecțiilor, dă posibilitatea organismului gimnaștilor să se adapteze treptat la viitoarele eforturi maxime din timpul concursurilor.

Folosindu-se metodica alcătuirii lecțiilor cu executarea a numai patru probe, recomandată de manualul „Gimnastica" gimnastul va putea efectua antrenamentul la fiecare aparat numai de două ori pe săptămână, ceeace este evident insuficient.

Etapa a doua de antrenament s'a terminat la 15 Iunie prin concursuri de verificare, care s'au desfășurat după regulile internaționale. In obligațiile arbitrilor, afară de stabilirea notelor pentru executarea combinațiilor, intra și înscrierea greșelilor tehnice și de compoziție comise de fiecare participant.

Antrenorii, au analizat amănunțit lipsurile fiecărui gimnast la toate probele programului impus și liber ales și au trasat căile pentru înlăturarea lor.

Concursurile de verificare care au avut loc, au arătat că în perioada care a trecut, gimnaștii au putut să atingă forma sportivă și suportau bine efortul mare, în ceeace privește volumul antrenamentului. Dar paralel cu aceasta, a fost scos la iveală și un număr de lipsuri în alcătuirea exercițiilor libere și a câtorva exerciții la diverse aparate.

---

[1]) Crestovnicov A. N., Studii asupra fiziologiei exercițiilor fizice, 1951, pagina 232.

Etapa III-a

Particularitatea acestei etape a muncii, este lupta pentru înlăturarea lipsurilor descoperite şi pentru ridicarea continuă a formei sportive, în special perfecţionarea tehnicii executării exerciţiilor programului impus şi liber ales, pentru ridicarea calităţilor morale şi de voinţă şi desvoltarea rezistenţei specifice.

Şedinţele de antrenament s'au alcătuit la fel ca şi înainte: în fiecare şedinţă s'au inclus toate cele şase probe ale programului cu împărţirea muncii în cele două părţi ale programului, impus şi liber ales. La desvoltarea calităţilor fizice se lucra sau imediat după aparate, sau în timpul suplimentar.

La prima vedere era greu să se găsească deosebirea dintre şedinţele etapei a II-a şi a III-a de antrenament, dar în realitate există această deosebire.

Dacă în etapa a doua de antrenament, atenţia principală se îndrepta spre executarea combinaţiilor în întregime şi cizelarea elementelor şi îmbinărilor insuficient de bine însuşite, în etapa a III-a atenţia principală a trecut asupra perfecţionării combinaţiilor cu cizelarea detaliilor separate, adică asupra calităţii muncii.

Pe măsură ce pregătirea gimnaştilor înaintează, vine o perioadă când pentru ridicarea mai departe a clasei lor şi pentru obţinerea de înalte rezultate sportive, o mare însemnătate capătă perfecţionarea tehnicii executării cu atenţie accentuată asupra detaliilor exerciţiilor.

Atitudinea conştientă activă a gimnaştilor faţă de sarcina pe care o duc la îndeplinire, calităţile lor de voinţă, înţelegerea profundă a tehnicii moderne complexe, analiza corectă şi aprecierea tehnicii şi lipsurilor în executarea acesteia cu căutarea celor mai bune procedee de executare a exerciţiului, sunt o garanţie a perfecţionării continue.

Un mare rol în desvoltarea acestei sarcini aparţine antrenorului. El trebue nu numai să stabilească just metodica antrenamentului şi să prevadă pentru cei care se antrenează o bună organizare dar şi să le imprime înţelegerea tehnicii, priceperea de a-şi analiza acţiunile lor în conformitate cu scopul, perseverenţa şi alte calităţi de voinţă.

Antrenorul poartă răspunderea nu numai pentru munca de instruire şi antrenament, ci şi pentru munca de educaţie.

Este cunoscut ce rol mare joacă calităţile de voinţă ale sportivului în activitatea sportivă. Pe toată durata cantonamentului şi mai ales în etapa a III-a munca antrenorului pentru ridicarea calităţilor morale şi de voinţă ale gimnaştilor, ocupă un loc însemnat. Munca aceasta a căpătat o importanţă deosebită, prin faptul că gimnaştii noştri nu aveau încă o experienţă suficientă a concursurilor cu o singură încercare.

Obişnuind pe gimnaşti în procesul de antrenament de a învinge diferite obstacole şi greutăţi, contribuim la perfecţionarea calităţilor lor de voinţă. Una din metodele unei asemenea munci era aşa numita „venire olimpică la aparat".

Esenţa acestei veniri de control constă în aceea că, la tema dată de antrenori, gimnastul trebuia să vină cu precizie la aparat, să execute neapărat combinaţia care a fost dată şi tot atât de precis să plece dela

aparat. Pentru executarea acestei veniri gimnastul căpăta nota corespunzătoare.

Aplicând acest procedeu ca o metodă pedagogică, îi obișnuiam pe gimnaști cu concentrarea atenției și efortul voinței pentru executarea exercițiului dat și introduceam un anumit interes și înviorare în antrenament.

Cu 20 zile înainte de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice, au avut loc concursuri de verificare la care au participat și spectatori. Condițiile desfășurării lor au fost apropiate la maximum de condițiile concursurilor mari, de răspundere. Aceste concursuri au arătat că gimnaștii au atins o înaltă formă sportivă și sunt gata să participe la jocurile olimpice. Rezultatul cel mai bun a fost obținut de V. Ciucarin și a fost egal cu 118 puncte. Rezultatul mediu al participanților echipei a fost egal cu 115,5 puncte.

Sarcina noastră următoare consta în menținerea acestui înalt grad de antrenament. Ședințele de antrenament atât prin caracterul lor cât și prin volumul efortului rămâneau aceleași până la jocurile olimpice. Inainte de concursuri s'a dat gimnaștilor o zi de odihnă.

In acest fel, aplicarea sistematică a eforturilor mereu crescânde în antrenamentul maeștrilor-gimnaști a contribuit la adaptarea organismului la eforturile din ce în ce mai mari și a dus la o înaltă capacitate de muncă.

Atingerea unui nivel atât de înalt a capacității de muncă a creiat posibilitatea trecerii la aplicarea de lungă durată a unor eforturi și mai mari, care să le îmbine periodic cu eforturile maxime. Aceste eforturi maxime, aplicate sub formă de întreceri de control, concursuri de verificare și executarea periodică într'o singură ședință de antrenament a întregului program de concurs (impus și liber ales) a făcut să crească și mai mult capacitatea de muncă a organismului gimnaștilor.

„Printre alte condiții — spune profesorul Crestovnicov — care influențează creșterea capacității de muncă maxime a organismului după ce a fost atins un anumit nivel al ei, folosirea eforturilor „extreme" este esențială pentru starea respectivă a organismului. Eforturile extreme provoacă creșterea capacității de muncă a sistemului cardio-vascular, respirator, muscular și altele, ceeace duce la creșterea capacității de muncă a organismului, în întregime" [1]).

In cazul unor eforturi îndelungate poate apare fenomenul de surmenaj și supraantrenament, dar după cum arată experiența, o justă planificare dă posibilitatea să se înlăture această primejdie.

Analizând supraantrenamentul ca o ciocnire a proceselor de excitare și inhibiție în sistemul nervos central, profesorul Crestovnicov spune: „Supraantrenamentul nu va surveni, dacă la întocmirea sistemului de antrenament se va ține seama de legile fundamentale de desfășurare a proceselor nervoase și de particularitățile activității nervoase a fiecărui sportiv" [2]).

---

[1]) Crestovnicov A. N., Studii asupra fiziologiei exercițiilor fizice, 1951, pagina 263.

[2]) Crestovnicov A. N. și alții. Stenograma prescurtată a raportului ținut la plenara NMS „Teoria i practica fizicescoi culturî", Nr. 8, 1951.

Noi am putut evita fenomenele de supraantrenament datorită planificării raţionale a procesului de antrenament cu asigurarea intervalului necesar între perioadele de efort maxim, datorită realizării unei tratări individuale, care asigură refacerea energiei cheltuite. Un mare ajutor ne-a fost dat de controlul medical zilnic.

Aplicarea unor eforturi mari a dat posibilitatea gimnaştilor, ca după odihna de vară petrecută la timp şi în mod raţional, să atingă repede forma sportivă şi s'o menţină până la Jocurile Olimpice.

Expresia „aplicarea îndelungată a eforturilor mari" nu trebue înţeleasă ca o muncă „până la refuz".

Menţinând efortul la un nivel general înalt, noi reglam intensitatea lui şi a volumului atât pe zile cât şi pe diferite perioade de antrenament.

Curba efortului avea un caracter în formă de undă: eforturile mari alternau cu altele mai moderate, cu odihna şi cu eforturile maxime.

Analiza graficelor de antrenament şi compararea lor cu curba creşterii rezultatelor sportive, arată că sistemul de antrenament adoptat era just şi corespundea cerinţelor pedagogiei sovietice şi metodicii sovietice de educaţie fizică.

Totuşi noi nu putem afirma că el era cel mai bun.

Sarcinile ridicării măestriei sportive care stau în faţa sportivilor de toate specialităţile, ne cer o perfecţionare viitoare a metodicii antrenamentului sportiv.

In momentul de faţă se observă o oarecare rămânere în urmă faţă de cerinţele practicii în ceeace priveşte fundamentarea ştiinţifică a unui număr întreg de probleme principale.

In unele probleme ale antrenamentului sportiv practica a trecut în mod empiric principiile metodice existente în literatura de studiu şi acum aşteaptă din partea teoriei un ajutor în fundamentarea ştiinţifică a acestora.

Pe practicieni îi interesează în mod deosebit fundamentarea unor asemenea probleme ca, periodizarea procesului de antrenament, influenţa eforturilor intense de lungă durată asupra organsimului celui antrenat, mărirea lor şi durata admisibilă, găsirea metodelor de atingere cât mai rapidă şi de menţinere îndelungată a formei sportive, elaborarea unei noi metodici în alcătuirea şedinţelor de antrenament, determinarea celor mai eficace metode de pregătire şi o serie de alte probleme.

De un mare ajutor în munca antrenorilor a fost planificarea bine organizată şi evidenţa zilnică a muncii efectuate. Pentru fiecare gimnast s'a introdus o fişe individuală de evidenţă cu caracterizarea lui sportivă amănunţită, în care s'a arătat părţile pozitive şi negative ale gimnastului şi perspectivele creşterii lui pe viitor, lipsurile gimnastului în munca la fiecare aparat şi căile pentru îndreptarea lor.

Separat, pe o schemă specială se ţinea evidenţa îndeplinirii cantitative şi calitative a problemelor din programul impus şi liber ales. Pe baza unei evidenţe zilnice atât de amănunţite, antrenorii aveau o imagine clară asupra mersului pregătirii fiecărui gimnast la un anumit moment şi puteau să introducă la momentul potrivit în această pregătire anumite corectări.

Munca de educație pe care au dus-o antrenorii cu elevii, era strâns legată de antrenamentul propriu zis și ocupa un loc uriaș în procesul de instruire și antrenament. Voința neînfrântă de a învinge, spiritul de organizare, disciplina și unitatea colectivului, demonstrate de gimnaștii U.R.S.S. la a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice sunt un rezultat al nivelului înalt al muncii educative.

Problema muncii educative este de mare importanță, deoarece menținerea rezultatelor sportive înalte depinde nu numai de pregătirea tehnică a gimnastului, ci și de nivelul lui politic, ideologic și cultural. Această problemă are nevoie de o expunere mai amănunțită.

Totalizând rezultatele participării gimnaștilor sovietici la a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice, se poate spune că ei au rezolvat sarcina grea care le-a stat în față și au învins pe cei mai buni gimnaști ai lumii, aducând victoria Patriei lor și demonstrând superioritatea sistemului sovietic de educație fizică.

Totuși, gimnaștii sovietici nu trebue să se mulțumească cu rezultatele obținute. Trebue să ducă o luptă continuă pentru ridicarea măestriei sportive. Ei trebue să lupte și mai perseverent pentru îndeplinirea Hotărîrii istorice a C.C. al P.C. al U.R.S.S. din 27 Decembrie 1948 și a Hotărîrilor de importanță istorică mondială a Congresului al XIX-lea al Partidului.

La baza muncii trebue să fie pus principiul stalinist de a fi exigent față de tine însuți și față de alții, de a nu te liniști cu cele obținute, de a nu te mulțumi cu succesele, de a măsura realizările în primul rând în lumina măreților sarcini ale viitorului.

Analiza săriturii lui Tamas Homonnay, recordmanul Republicii Populare Ungare la săritura cu prăjina

de ZENO DRAGOMIR
Maestru al sportului
lector la catedra de atletism I. C. F.

Atletul Tamas Homonnay, este bine cunoscut de publicul nostru sportiv. El a participat cu regularitate la toate ediţiile Campionatelor Internaţionale de atletism ale R. P. Române, precum şi la alte competiţii internaţionale desfăş.urate în ţara noastră.

Doctorul Homonnay, îmi este un vechi prieten şi totodată un redutabil adversar pe terenul de sport.

Am concurat de nenumărate ori împreună, începând din anul 1947.

Urmărindu-i de fiecare dată felul de a sări, am reuşit să pătrund amănuntele mişcării sale şi astfel, am ajuns să-i cunosc bine stilul.

Găsesc interesantă o analiză a săriturii lui Tamas Homonnay, pentru o înţelegere mai adâncă a efortului atletic şi a înlănţuirii mişcărilor într'o probă atletică destul de complicată. Aceasta cu atât mai mult, cu cât specialiştii noştri şi publicul atletismului nostru, cunosc bine pe campionul maghiar şi au urmărit evoluţia sa pe stadion.

Cu ocazia recentei ediţii a Campionatelor Internaţionale de atletism ale R. P. R., atletul T. Homonnay a stabilit un nou record al R. P. Ungare cu 4,30 m., înălţime care nu a mai fost atinsă până acum la noi în ţară.

Cu această performanţă atletul maghiar se situează în rândul celor mai buni săritori din lume.

Rezultatul acesta, după părerea mea, nu reprezintă încă limita posibilităţilor sale. Declaraţia antrenorului de stat al U.R.S.S., L. S. Homencov, vine să întărească această convingere. Intr'un comentariu referitor la atletismul maghiar, L. S. Homencov spune despre Homonnay, că în sezonul viitor acesta trebue să lucreze serios, în vederea atacării recordului european.

Gândindu-ne la problemele care stau în faţa progresului în această probă, ne punem întrebarea :

— care va fi atletul, care va atinge cea mai mare înălţime ? Răspunsul cel mai nimerit pare a fi următorul :

— săritorul capabil de a atinge cea mai mare înălţime va fi acela, care va putea trece din atârnare pe prăjină în poziţia de sprijin pe braţe (în momentul când prăjina ajunge la verticală) întrebuinţând cea mai înaltă apucare a prăjinii.

Acest răspuns, ne pune implicit o altă întrebare :

— de ce depinde punctul maxim de apucare al prăjinii ?

Studiul acestei probleme, ne dă răspunsul :

— apucarea cea mai înaltă a prăjinii depinde de : viteza elanului, detenta săritorului, tehnica de atârnare, calitatea prăjinii şi înălţimea săritorului.

Ne oprim asupra acestui ultim punct, deoarece aceasta este caracteristica lui Homonnay.

Atletul maghiar are o talie considerabilă : 1,98 m.

Acesta este un avantaj de care puţini săritori se pot bucura şi ceeace este mai important, el reprezintă un factor determinant.

Înălţimea săritorului aduce cu sine şi un alt avantaj : un unghi mai favorabil pentru începerea săriturii.

Pentru a lămuri si mai bine această problemă să analizăm *figurile 1* şi *2*.

In figura Nr. 1, este analizată forţa creată de viteza elanului reprezentată de dreapta o v.

Această forţă este descompusă în

componentele o s şi o i. Dreapta o s, reprezintă componenta de sprijin şi acţionează dealungul sprijinului, fiind anulată de rezistenţa prăjinii.

Componenta o i, reprezintă „forţa utilă" de înălţare şi îndreptare a prăjinii. Acţiunea ei este cu atât mai

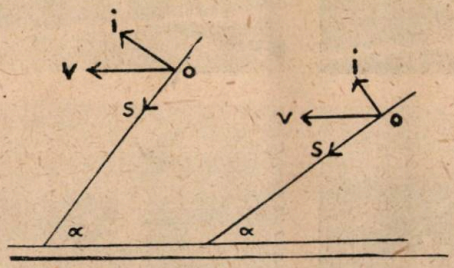


Fig. 1

eficace cu cât unghiul X (unghiul prăjină-sol, sub care începe săritura) este mai mare. Observarea schiţei ne arată că o i, creşte pe măsură ce unghiul X se măreşte.

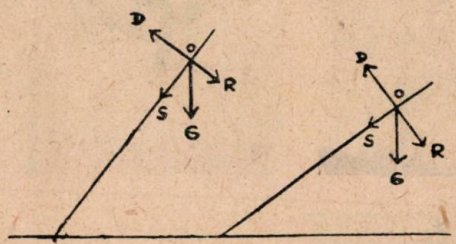


Fig. 2

In figura 2, observăm acţiunea de frânare, deci acţiunea negativă, provocată de greutatea săritorului.

Forţa o g, reprezintă greutatea atletului (forţa gravităţii). Ea se descompune în componentele o s (componenta de sprijin) şi componenta o r, numită componenta de răsturnare care se opune rezultantei o d, rezultanta desprinderii, creată de viteza elanului şi forţa bătăii săritorului.

Şi aci observăm că un unghi mai mare al prăjinii cu solul, face ca această componentă de răsturnare să fie simţitor micşorată.

Pentru a utiliza în modul cel mai eficace viteza elanului, precum şi pentru a reduce frânarea, este avantajos ca săritura să se înceapă sub un unghi cât mai mare.

Aceasta ne arată că un săritor înalt, care apucă prăjina la aceeaşi înălţime cu un altul mai mic de statură, începe săritura sub un unghi mai avantajos (*figura 3* B faţă de A).

Pe de altă parte, în cazul când ambii atleţi, încep săritura sub acelaşi unghi, săritorul înalt poate apuca prăjina cu mult mai sus (fig. 3 B. faţă de A).

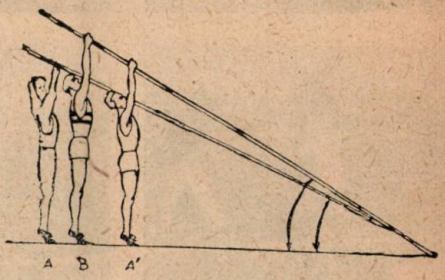


Fig. 3

Concluziile trase din cele expuse până aci, arată marele avantaj pe care îl au săritorii cu prăjina, înalţi de statură.

Din acest punct de vedere, recordmanul maghiar, este avantajat, întrunind o condiţie foarte importantă pentru un progres superior în această probă.

Părerea mea, este că T. Homonnay, poate şi va trebui să apuce şi mai de sus prăjina, dată fiind talia sa.

El are priza actuală la 4,10 m. (3,90 m. în cutie) şi ar trebui să lucreze intens viteza elanului şi forţa bătăii pentru ca să poată apuca la 4,20 m. (4,00 m. în cutie).

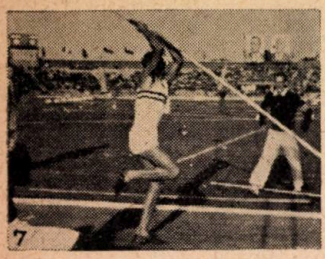
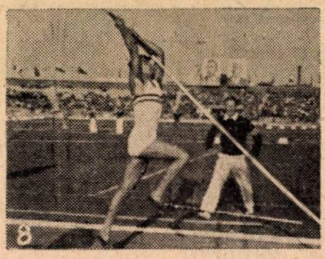
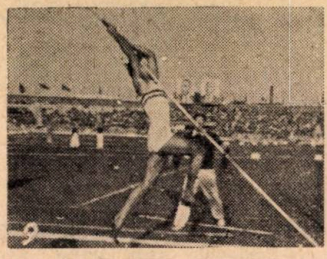
Aceasta este o problemă foarte dificilă însă posibil să fie realizată de el.

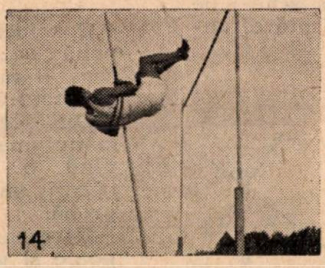
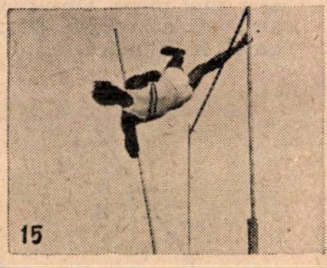
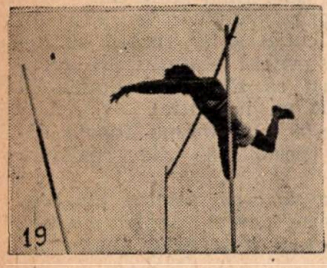
In tehnica săriturii, atletul maghiar execută foarte corect unele mişcări, însă mai pot fi observate unele lipsuri.

Pentru aceasta să analizăm kinograma unei sărituri a doctorului Homonnay, luată cu ocazia Campionatelor Internaţionale R. P. R. pe anul 1952, atunci când el nu se găsea în forma sa maximă.

Pentru a putea analiza tehnica unei sărituri cu prăjina, trebue să studiem pe rând fazele cele mai caracteristice ale săriturii.

Aceste faze sunt redate în kinograma noastră astfel :

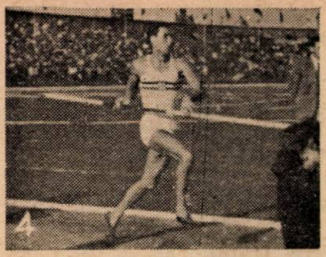




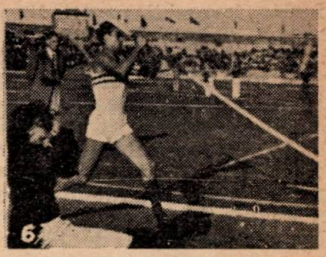




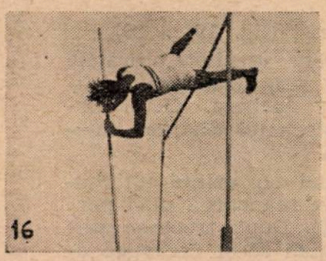
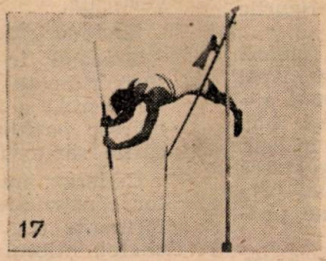
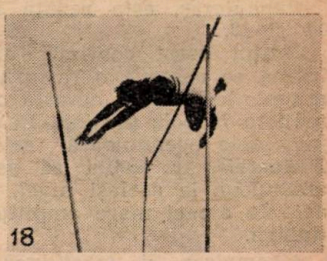
Această kinogramă este filmată de Serviciul Medico-Ştiinţific din cadrul Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport

1) elanul (figurile 1, 2 şi 3)
2) înfigerea (figurile 4, 5 şi 6)
3) bătaia (figurile 7 şi 8)
4) atârnarea (figurile 9 şi 10)
5) pendularea (figurile 11 şi 12)
6) ghemuirea şi tracţiunea în braţe (fig. 13 şi 14)
7) întoarcerea şi trecerea în sprijin în braţe (figurile 15 şi 16)
8) împingerea în braţe (fig. 17 şi 18)
9) eschiva ştachetei (fig. 19 şi 20)
10) căderea (figura 20).

Elanul, reprezintă o parte foarte însemnată a săriturii. In general, o kinogramă nu poate reda amănuntele, caracteristicile şi ritmul unui elan. Figurile 1, 2 şi 3, arată momentele cele mai însemnate din alergare (sprijinul, sborul şi amortizarea). In alergarea lui Homonnay, pot fi semnalate câteva lipsuri importante.





Astfel: pasul este prea scurt în raport cu talia sa, împingerea se efectuează fără extensia completă a piciorului, iar alergarea este în general mult prea contractată.

Aceasta demonstrează o desvoltare încă necorespunzătoare a forţei musculaturii extensoare a picioarelor.

Totuşi elanul lui Homonnay, prezintă şi părţi pozitive: o bună accelerare până în momentul intrării în săritură, fără nicio ezitare, precum şi o „alergare înaltă" efectuată în mod evident pe partea anterioară a labei piciorului (fig. 3).

Infigerea, care înseamnă legătura şi trecerea din alergarea în sprijinirea pe prăjină, este foarte bine executată de Homonnay. Caracteristică este desprinderea mâinii stângi de pe prăjină şi apoi apucarea ei din nou lângă mâna dreaptă (fig. 4 şi 5). Această mişcare, cunoscută în tehnica săriturii cu prăjina sub denumirea de „schimbul de braţe", făcută în acest fel, are următoarele avantaje: căderea liberă a vârfului prăjinii în cutia de sprijin şi prin aceasta, o descărcare şi o contractare a muşchilor braţelor şi umerilor.

Afară de acest lucru, prin ducerea braţelor în faţă pe linia mediană a corpului, Homonnay pregăteşte intrarea în săritură sub un unghi favorabil (fig. 6).

Bătaia, care este faza cea mai importantă în săriturile atletice, constitue şi în săritura cu prăjina un element de bază. Unghiul format de prăjină cu solul în momentul bătăii, are după cum am văzut un rol foarte important în tehnica acestei probe. In această privinţă observăm în figurile 7 şi 8 o execuţie deadreptul exemplară. Prin ducerea braţelor deasupra capului şi prin ridicarea cât mai sus a mâinii drepte în momentul bătăii, Homonnay obţine un unghi

foarte favorabil pentru începerea săriturii, valorificând în mod magistral avantajul pe care îl oferă talia sa.

Figura Nr. 8, demonstrează o intrare aproape ideală şi constitue un exemplu de tehnică perfectă.

Atârnarea, echilibrată pe prăjină cu braţele întinse, împingerea energică a pieptului înainte, ridicarea genunchiului oscilant şi rămânerea liberă a piciorului de bătaie în urmă, sunt bine executate în figura Nr. 9. Rămânerea înapoia prăjinii şi poziţia întinsă de atârnare a săritorului, se pot observa în continuare în figura Nr. 10. Aci genunchiul piciorului drept îşi începe prea devreme ascensiunea. Piciorul oscilant ar trebui să recadă relaxat în jos lângă piciorul drept, săritorul menţinând acea poziţie de „atârnare întinsă" care contribue la îndreptarea prăjinii, la învingerea distanţei spre verticală şi care permite o pendulare mai eficace.

Pendularea, este redată în figurile 11 şi 12.

Braţul drept continuă să rămână întins, se observă o răsturnare înapoi a umerilor şi prin aceasta o bună rămânere înapoia prăjinii. In acest timp picioarele „pendulează" activ în sus. Picioarele ar trebui să se găsească amândouă la acelaşi nivel, dând prin aceasta o mai mare amplitudine pendulării.

Ghemuirea şi tracţiunea în braţe, pot fi observate în figurile 13 şi 14. Picioarele pendulând în sus, se îndoaie din genunchi, iar corpul se ghemueşte în jurul prăjinii. In figura 14, se vede tragerea în braţe în spre şold, care este executată bine însă nu cu destulă viteză şi energie. Picioarele în acest moment trebuiau să atingă o înălţime mai mare, iar bazinul să fie ridicat şi el mai sus.

Această acţiune nu are suficientă amploare, arătând că Homonnay, nu posedă încă destulă forţă (abdomen, spate, braţe) pentru a învinge cu uşurinţă greutatea trenului inferior.

Figurile 15 şi 16 ne demonstrează *întoarcerea şi trecerea în sprijin pe braţe.* In figura 15 poate fi observată „forfecarea picioarelor" care ajută întoarcerea săritorului cu faţa în jos. In această fază, picioarele trebuiau să se găsească mai sus, pentru a putea „ataca" o înălţime mai mare.

Aceasta este valabilă şi pentru figura 16.

Aci umărul drept, trebuia să se găsească mai aproape de prăjină, pentru a putea permite o împingere eficace în lungul prăjinii.

Impingerea în braţe, trebuia începută cu prăjina lipită de umărul drept — (fig. 17). Impingând în braţe, Homonnay dă drumul prăjinii, executând trecerea ştachetei în „sbor" (fig. 18). Acest mod de părăsire a prăjinii este avantajos în vederea învingerii înălţimilor mari, însă împingerea trebue dirijată în spre o direcţie mai verticală.

Eschiva ştachetei (fig. 19 şi 20).

Trecând în sbor ştacheta, braţele sunt ridicate în sus, deasupra capului pentru a feri ştacheta. Ochii urmăresc poziţia ştachetei dirijând mişcările săritorului.

Căderea, nu mai reprezintă un factor constructiv în realizarea unei performanţe (fig. 20). După trecerea ştachetei, atletul caută să-şi recâştige echilibrul pentru o cât mai bună luare a contactului cu locul de cădere.

Analizând săritura lui Tamas Homonnay prin studiul kinogramei noastre, am putut observa mişcările pe care campionul maghiar le execută corect sau chiar exemplar şi care aduc preţioase învăţăminte specialiştilor.

Totodată studiul kinogramei scoate în evidenţă şi lipsurile pe care le mai are Tamas Homonnay, şi asupra cărora trebue să insiste într'o măsură mai mare.

Rolul antrenorului pentru asigurarea caracterului educativ al instruirii sportive

de conferenţiar ION ŞICLOVAN
şeful catedrei de teorie şi metodică dela I. C. F.

Reglementarea situaţiei antrenorilor, prin recenta clasificare înfăptuită de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lângă Consiliul de Miniştri, a venit să facă ordine şi să asigure o bază de activitate temeinică a muncii acestor preţioase cadre ale mişcării noastre de cultură fizică şi sport.

Continuând munca de sprijinire a antrenorilor, C.C.F.S. a înfiinţat în întreaga ţară colegii de antrenori, unde li se asigură condiţii de a-şi ridica în permanenţă nivelul cunoştinţelor ideologice şi profesionale.

Prin referatele şi discuţiile purtate în colegii, antrenorii învaţă din experienţa proprie şi a altora, sistematizează chestiuni de ordin tehnic profesional, discută şi rezolvă chestiuni în legătură cu munca de educare moral-politică a sportivilor, căutând astfel să dea ţării noastre elemente capabile să ridice încontinuu gloria sportivă a patriei.

Activitatea depusă de antrenori, ne arată însă că mai există încă o serie de lipsuri care provin uneori fie din cauza unei pregătiri profesionale unilaterale, fie din neînţelegerea suficient de profundă, a procesului pedagogic care trebue să stea la baza antrenamentului sportiv.

Dela început trebue să arătăm că a împărţi munca antrenorului în două laturi distincte, rupte între ele, dintre care una ar fi cea de instruire tehnică, iar alta ar fi cea educativă, ar însemna a comite o foarte mare greşeală. Instruirea tehnică şi educaţia moral-politică nu sunt decât laturi ale unitarului proces al antrenamentului. Aceşti factori trebue să coexiste, începând cu preocupările de educaţie fizică din copilărie şi până la vârstă înaintată, indiferent de nivelul cerinţelor pregătirii fizice generale, sau al clasificării sportive.

In Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 1949 se precizează clar fondul pedagogic al mişcării noastre de cultură fizică şi sport, arătându-se că „în cel mai scurt timp ea să devină un important mijloc de educaţie comunistă şi patriotică, un factor care să contribue activ la sănătatea poporului muncitor şi la pregătirea tineretului pentru muncă şi apărarea patriei, Republica Populară Română".

Aceasta este măreaţa linie de perspectivă a muncii antrenorului, a tehnicianului de tip nou, care trebue să asigure instruirii tehnice un conţinut educativ, căruia să i se subordoneze toate celelalte chestiuni ale procesului antrenamentului sportiv.

Antrenorul are cinstea să lucreze nemijlocit cu fiii oamenilor muncii din ţara noastră şi el trebue să se pătrundă de cele mai înalte principii pedagogice, să fie un bun educator.

Pedagogul sovietic *A. S. Macarenco*, în articolul —Scopul educaţiei— arată: „Noi nu putem vorbi numai de pregătirea profesională a noii generaţii. Noi trebue să ne gândim şi la educarea unui tip de conduită a unor caractere şi a unor însuşiri personale necesare Statului Sovietic, în epoca dictaturii clasei muncitoare, în perioada de trecere la societatea fără clase".

Văzând munca în acest fel, antrenorului îi revine sarcina importantă de a organiza activitatea de aşa natură încât să contribue la formarea unor caractere de oameni de tip nou, constructori ai socialismului.

Pentru a corespunde acestor obiective pedagogice, antrenorul trebue să

caute să-şi completeze pregătirea multilaterală, însuşindu-şi cunoştinţe cât mai largi şi aceasta pentru ca în munca de formare a omului nou, dealungul procesului pedagogic să poată folosi soluţii multiple şi îndrumări juste.

Pentru a satisface cerinţele mereu crescânde ale mişcării de cultură fizică şi sport, considerăm că antrenorul trebue să-şi orienteze pregătirea, adâncind următoarele preocupări:

1. Lărgirea continuă a cunoştinţelor ideologice şi politice.
2. Preocuparea studierii Pedagogiei şi Psihologiei.
3. Ridicarea continuă a nivelului profesional.
4. Munca de cercetare şi publicaţii.

1. LĂRGIREA CONTINUĂ A CUNOŞTINŢELOR IDEOLOGICE ŞI POLITICE

Pentru realizarea acestui fapt, există forme diferite: începând cu citirea atentă a presei şi terminând prin cursurile speciale organizate de Organizaţiile de partid şi de massă.

La baza acestei preocupări însă, trebue să stea studiul individual. Cunoaşterea operelor clasicilor Marxism-Leninismului, a broşurilor, materialelor şi hotărîrilor P.M.R., a P.C.U.S. şi a celorlalte partide comuniste şi muncitoreşti din ţările lagărului democratic şi ţările capitaliste, asigură orientarea justă a înţelegerii luptei clasei muncitoare pentru demascarea continuă a acelora care lucrează împotriva intereselor omenirii, a păcii şi a bunei stări materiale şi culturale a oamenilor muncii din lumea întreagă.

Insuşirea acestor materiale, pe de o parte, dă activităţii depuse linia perspectivă, scopul pentru care se munceşte, iar pe de altă parte dă posibilitatea antrenorilor de a pune în practica activităţii lor, metode de muncă partinice, contribuind şi înfăptuind astfel educarea sportivilor în spiritul educaţiei comuniste.

In munca de înfăptuire a acestei educaţii, exemplul antrenorului trebue să fie pildă vie în faţa sportivului. Antrenorul, el însuşi, trebue să fie un militant activ al organizaţiilor de massă din care face parte, să-şi ducă sarcinile la bun sfârşit. Atunci, în faţa sportivilor, el este privit ca un cetăţean conştient, care pune în practică, în mod consecvent, cunoştinţele ideologice şi politice.

Mai sunt încă unii antrenori care neglijează atât munca de însuşire de noi cunoştinţe, cât şi participarea la viaţa politică efectivă a organizaţiei din care face parte. Este evident că a merge pe linia unui astfel de tip de tehnicieni, înseamnă că nu poţi corespunde cerinţelor pedagogice pe care această profesiune o ridică tot mai mult. Aceasta echivalează cu o muncă fără perspective, fără bucuria de a te încadra şi lupta în cadrul efortului colectiv al Statului nostru, de a forma cetăţeni activi şi conştienţi, devotaţi clasei muncitoare.

In loc să ceară sprijin politic din partea Organizaţiei de Partid, Sindicat sau U.T.M. pentru a lua măsuri de atragere a unor masse de salariaţi în practicarea diferitelor ramuri sportive şi apoi să contribue la lărgirea educării acestora în spiritul educaţiei comuniste, ei îşi concentrează atenţia asupra unor probleme de mică importanţă sau a transferării neprincipiale de jucători.

Aceste acţiuni sunt făcute în majoritatea cazurilor numai în goana după rezultate tehnice imediate, cu care şi-ar justifica „activitatea".

Mergând pe acest drum ei promovează în secţiile competiţionale ale colectivelor, sportivii străini de salariaţii întreprinderii sau instituţiei respective, încălcând astfel principiul organizatoric fundamental al mişcării noastre de cultură fizică şi sport, acela al practicării sportului pe locul de producţie. Acest mod de a munci este în detrimentul închegării temeinice a colectivului sportiv şi a sarcinii de a ridica elemente pozitive din propria massă a salariaţilor.

Astfel, putem da ca exemple negative activitatea antrenorilor secţiilor de fotbal dela „Spartac"-Pucioasa, în a cărei componenţă se găsesc mai mulţi jucători străini nu numai de întreprindere, ci şi de localitate, ei venind la Pucioasa numai pentru a juca. Antrenorul dela colectivul „Flacăra"-Boldeşti mai admite să aibă jucători racolaţi.

Aceste exemple nu fac altceva decât să arate că acolo unde linia perspectivă a muncii politice nu este clară

şi aceasta din cauza nivelului ideologic şi politic scăzut, se petrec fapte care contrazic chiar miezul organizatoric şi pedagogic al sportului nostru.

Prin lărgirea continuă a cunoştinţelor ideologice şi politice, prin aplicarea consecventă a acestora în practică, se asigură premiza hotărîtoare a realizării conţinutului educativ al instruirii, a formării de caractere ferme, necesare construirii socialismului.

2. PREOCUPAREA STUDIERII PEDAGOGIEI ŞI PSIHOLOGIEI

Se impune în mod obligatoriu, fiindcă fără cunoaşterea legilor şi metodelor acestor discipline, nu se poate vorbi despre o acţiune educativă ştiinţific condusă.

Studierea manualelor de Pedagogie, a operelor lui Kalinin şi Macarenco, sunt ajutoare deosebit de preţioase şi foarte necesare.

In legătură cu acest lucru vreau să arăt că am întâlnit antrenori care au citit „Poemul Pedagogic", „Steaguri pe turnuri", în parte „Despre educaţia comunistă", dar bogăţia de învăţăminte care o puteau trage din aceste opere, nu au pus-o în practică, au rămas cu cunoştinţe şi atâta tot.

Munca antrenorului se caracterizează prin aceea că lucrează cu oameni foarte diferiţi ca profesiune, vârstă, pregătire intelectuală, temperament şi din acest motiv, cunoaşterea lor, principiile pedagogice pe care le întrebuinţează, nu pot să fie altele decât cele ale pedagogiei.

Din cauza necunoaşterii suficiente a datelor acestor ştiinţe, în practică, antrenorii comit pe de o parte greşeli care sunt în contradicţie cu principiile pedagogice, iar pe de altă parte nu pot să-şi explice şi să ia poziţie corectă faţă de o serie de comportări ale sportivilor, fiindcă nu au la bază suficiente cunoştinţe de psihologie.

Macarenco, arată că, unul din principiile fundamentale ale pedagogiei este „cerinţe cât mai mari faţă de om, dar în acelaş timp şi respect cât mai mult faţă de el".

In practica antrenorilor noştri, acest principiu de multe ori este privit superficial.

Desigur că nu trebue să înţelegem aci numai cerinţe tehnice mari, ci cerinţele care trebue să le avem faţă de un om de tip nou: patriot, cult, moral, activ şi conştient luptător pentru cauza clasei muncitoare.

Din acest punct de vedere, se impune ca el să vadă în sportiv nu numai „elementul tehnic" necesar echipei sau probei de pe urma căruia colectivul sportiv respectiv, ar putea avea succese, mai mult sau mai puţin răsunătoare.

O astfel de atitudine este condamnabilă. Sportivul trebue privit, înţeles şi apreciat, în manifestările complexe ale personalităţii lui, iar antrenorul trebue să caute să devină un îndrumător competent al preocupărilor multilaterale ale sportivului şi totodată un critic sever, principial, al acelor manifestări care nu s'ar putea încadra în cerinţele unui sportiv de tip nou.

Ocupaţiile profesionale ale sportivilor noştri sunt multiple: întâlnim printre ei muncitori, ţărani muncitori, tehnicieni, funcţionari, elevi, studenţi, militari, ei trebue apreciaţi ca atare, adică în primul rând cetăţeni ai statului nostru, care prin sport vin să-şi desvolte în mod multilateral aptitudinile, pregătindu-se pentru munca de înaltă productivitate şi apărarea Patriei.

Prin urmare, antrenorul nou, trebue să înceteze de a se mulţumi cu unele cunoştinţe tehnice, de a cere sportivului numai măestrie tehnică; el este dator să fie un educator multilateral al personalităţii complexe a sportivului şi să ceară acestuia, în afară de rezultatele sportive şi o conduită la înălţimea preocupărilor tinerilor dintr'un stat cu o cultură socialistă. Pentru aceasta, Pedagogia şi Psihologia îi sunt de un ajutor deosebit de preţios, pentrucă pe baza cunoaşterii datelor acestor ştiinţe, poate să le aplice cu folos în procesul antrenamentului sportiv.

3. RIDICAREA CONTINUĂ A NIVELULUI PROFESIONAL

Obţinerea unei categorii de clasificare presupune, desigur, stăpânirea unui anumit nivel de cunoştinţe teoretice, metodice, organizatorice, acumulate într'o perioadă de timp, mai mult sau mai puţin îndelungată. A se mulţumi însă numai cu cunoştinţele necesare obţinerii categoriei, fără să caute ca acestea să fie în mod continuu îmbunătăţite înseamnă a nu putea înţe-

lege că lucrurile se schimbă mereu, se îmbunătăţesc, se ridică probleme noi, faţă de care dacă nu mergi în ritmul desvoltării lor, rişti să rămâi mult în urmă.

La conferinţa antrenorilor divizionari A şi B din acest an au fost cazuri ca Florea, Lengheriu, L. Csilag, etc., care au arătat că nu s'au preocupat de aceste lucruri în suficientă măsură.

Pentru a înlătura aceste situaţii, antrenorul trebue să dea toată atenţia:

a) teoriei şi metodicei educaţiei fizice;

b) teoriei şi metodicii specializării respective;

c) propriei măestrii sportive.

Prin îmbinarea fericită a acestora, antrenorul va reuşi să facă faţă cu succes sarcinilor ce-i revin. Pentru aceasta, studierea publicaţiilor sovietice „Teoria i Practica fizicescoi culturî", „Fizcultura i sport", „Sovietski sport", cât şi a publicaţiilor noastre: revista „Cultură Fizică şi Sport", „Fotbal", „Stadion" şi „Sportul Popular" şi a lucrărilor cu caracter sportiv, se impune în mod necesar, deoarece din acestea, se pot extrage preţioase învăţăminte teoretice şi metodice.

Aprofundarea teoriei şi metodicii educaţiei fizice trebue să ducă la formarea unei concepţii ştiinţifice materialiste a procesului pedagogic al educaţiei fizice. Dacă pe de o parte, prin teoria educaţiei fizice, antrenorul îşi perfecţionează cunoştinţele pentru orientarea ideologică a educaţiei fizice, pe de altă parte, tot în cadrul acestei discipline şi în special în ceeace priveşte chestiunea formării deprinderilor motrice şi a metodelor de predare, el primeşte cunoştinţe în legătură cu înţelegerea pavlovistă a proceselor de perfecţionare a măestriei sportive.

El trebue să-şi îmbunătăţească în permanenţă propriul nivel tehnic pentru ca în acest fel să poată demonstra şi exemplifica diferitele acţiuni expuse sportivilor.

S'ar părea la prima vedere, că această cerinţă nu şi-ar avea locul atunci când vorbim despre caracterul educativ al instruirii. Considerăm că această atitudine ar fi greşită.

Printr'un nivel profesional ridicat antrenorul aduce colectivului de sportivi încredere în posibilităţile lor, calm în susţinerea întrecerilor din diferitele concursuri şi din contră, atunci când în pregătirea lui are lipsuri, colectivul respectiv suferă prin faptul că nu are un îndrumător competent care să găsească soluţiile juste.

Exemplul personal deci, în munca educativă, are o deosebită importanţă.

4. MUNCA DE CERCETARE ŞI PUBLICAŢII

In planul individual de muncă al antrenorului, trebue să se cuprindă aceste două activităţi, care vin să contribue în fond la darea în vileag a experienţei personale, a metodelor, pentru ca acestea, atunci când sunt juste, să poată înmulţi metodele de instruire şi educaţie ale tuturor antrenorilor.

Din acest punct de vedere, stăm încă slab. Antrenorii, duc munca de cercetări într'o măsură necorespunzătoare, cât despre scrierile în care să-şi expună părerile şi metodele de muncă stăm şi mai slab.

Antrenorii noştri, prin faptul că nu iau parte activă la discutarea publică a metodicii antrenamentului, a învăţării, nu contribue la creşterea continuă a nivelului măestriei sportivilor noştri. In publicaţiile noastre, din acest motiv, apar multe articole pline de generalităţi, se publică foarte rar despre anumite probleme concrete ale antrenamentului sportiv şi chiar atunci când acestea sunt tratate, ele sunt scrise de cadre care în majoritatea cazurilor au mai mult o pregătire teoretică.

Antrenorii de Stat nu scriu, nu pun în discuţii publice problemele importante ale activităţii lor şi acest lucru se repercutează negativ asupra muncii antrenorilor în general.

Făcând acum o privire generală asupra cerinţelor necesare calităţii de antrenor, cred că rezultă suficient de clar faptul că stăpânirea unui sistem de cunoştinţe cât mai largi şi aplicarea acestora în procesul antrenamentului sportiv, contribue la asigurarea caracterului educativ al instruirii sportive, şi din contra dacă antrenorul nu are suficiente cunoştinţe ideologice, pedagogice, psihologice, etc., realizarea unităţii instruirii şi educaţiei poate suferi.

★

Trecând acum la analizarea sarcinilor ce revin antrenorului pe linia

asigurării caracterului educativ al instruirii, în procesul antrenamentului sportiv, considerăm că trebue să-şi îndrepte atenţia asupra următoarelor:

1. Contribuţie la educarea sportivilor în spiritul concepţiei marxist-leniniste despre lume.
2. Educarea sportivilor în spiritul moralei comuniste.
3. Educarea atitudinii socialiste faţă de bunurile obşteşti.
4. Educaţia estetică.

1. CONTRIBUŢIE LA EDUCAREA SPORTIVILOR IN SPIRITUL CONCEPŢIEI MARXIST-LENINISTE DESPRE LUME

Prin aceasta trebue să înţelegem acea acţiune a antrenorului care să ducă la influenţarea psihologiei sportivului şi pe această bază, să se formeze concepţii, convingeri şi păreri.

Educarea sportivilor în spiritul concepţiei marxist-leniniste, se poate întări în condiţiile în care antrenorul ştie să aplice datele ştiinţelor sociale şi biologice în chiar procesul antrenamentului.

Folosind datele ştiinţelor sociale, antrenorul trebue să urmărească realizarea faptului ca sportivii să aibă întotdeauna conştiinţa scopului pentru care luptă ei în sport. Sportul nu se practică de dragul de a-l practica, de dragul performanţei, sau gloriei de a fi campion. Antrenorul, trebue să arate că prin practicarea sportului noi vrem să formăm oameni sănătoşi, cetăţeni devotaţi Patriei noastre dragi. Sportivul trebue să vadă că această activitate duce, datorită condiţiilor asigurate de Partid şi Guvern, la înflorirea multilaterală de massă a aptitudinilor şi talentelor ivite în rândurile poporului nostru muncitor.

Sportivii trebue să vadă că mişcarea noastră de cultură fizică şi sport se desvoltă în spiritul întăririi legăturii şi prieteniei poporului nostru, cu popoarele Uniunii Sovietice, a acelora din democraţiile populare şi a tuturor oamenilor cinstiţi din lumea întreagă, care luptă pentru pace.

Practicarea sportului trebue să devină o datorie patriotică a tuturor oamenilor muncii din ţara noastră, mijloc de întărire fizică şi morală, pentru a mări productivitatea muncii, pentru a apăra pacea.

Sportivii trebue să-şi dea seama că dacă sportul a cuprins massele de oameni ai muncii, aceasta se datoreşte numai faptului că am fost eliberaţi de Uniunea Sovietică şi că Statul nostru este condus de Partidul clasei muncitoare.

Nu acelaş lucru îl prezintă activitatea sportivă în ţările capitaliste, unde regimul de muncă şi de trai la care este supus muncitorul de către păturile conducătoare reacţionare nu-i permit o desvoltare multilaterală a personalităţii lui.

Acolo sportul, fie că este prea costisitor şi ca atare îl practică cei avuţi, fie că este organizat în grupări profesioniste, care conduse de afacerişti caută să obţină profituri cât mai mari. Sunt elocvente în acest sens, în special diferitele reuniuni sportive din S.U.A., unde boxul, luptele în noroi, etc., nu sunt decât mijloace de îmbogăţire a diferitelor grupuri de patroni.

Sportul muncitoresc din ţările capitaliste, în ciuda greutăţilor opuse de guvernele respective, se desvoltă tot mai mult, cu un nou conţinut, orientat diametral opus liniei afaceriste şi militariste pe care o cultivă respectivele guverne.

Cunoaşterea acestor lucruri din partea sportivilor, contribue la formarea unei concepţii juste a sportivilor în legătură cu caracterul şi perspectivele ce le are sportul pe de o parte la noi şi pe de altă parte în ţările capitaliste.

Deasemeni, formarea concepţiei marxist-leniniste despre lume se face şi prin acea muncă a antrenorului, care vine să explice diferitele procese ivite în timpul antrenamentului dându-le o motivare materialist-ştiinţifică. Din cauza cunoaşterii superficiale a datelor ştiinţelor biologice, unii antrenori comit o serie de greşeli în ceeace priveşte interpretarea materialist-ştiinţifică a activităţii sportive.

Astfel, unii afirmă că „sportivul e plafonat şi că acestea ar fi posibilităţile lui maxime", că nu poate progresa mai mult.

Am găsit un caz în care părerea sportivului în legătură cu îmbunătăţirea nivelului fotbalului nostru, o lega de chestiunea talentelor înnăscute. Aceste păreri, rezultat al unor concepţii idealiste, reacţionare, trebue combătute de antrenor. In aceste cazuri antrenorul trebue să arate sportivului, rolul important al mediului ma-

terial şi social, aducând precizări de pe poziţii pavloviste, miciuriniste.

Acesta ar fi numai un exemplu din multele afirmaţii, care nefiind în concordanţă cu legile activităţii nervoase superioare şi cu rolul mediului, pot să formeze în rândurile sportivilor păreri greşite idealiste, influenţând astfel negativ asupra formării unei concepţii ştiinţifice materialiste.

Deci din acest punct de vedere, antrenorul are un important rol în munca educativă cu sportivii, el trebue să fie un cadru bine pregătit, să facă faţă şi să conducă sportivii pe drumul cunoaşterii ştiinţifice a activităţii lor.

2. EDUCAREA SPORTIVILOR IN SPIRITUL MORALEI COMUNISTE

Educarea trăsăturilor morale ale caracterului sportivilor, pentru antrenor, înseamnă o muncă de zi de zi, dusă cu răbdare, uneori grea, care însă asigură măreţia muncii lui, aceea de a da sportivi cu caractere ferme, necesare construirii socialismului.

Unii antrenori, greşesc fundamental, atunci când consideră că acest lucru revine în exclusivitate U.T.M-ului sau Sindicatului.

Antrenorul echipei de oină a colectivului „Dinamo"-Bucureşti, la campionatele republicane de oină dela Craiova, atunci când jucătorii au comis unele abateri, a răspuns că el este antrenorul tehnic şi că în această privinţă răspund conducătorii secţiei şi nu el.

Poziţia justă este aceea, ca prin antrenament să se înţeleagă în primul rând un proces complex, în care educaţia comunistă se desfăşoară organic, împreună cu munca pentru ridicarea măestriei sportive şi întărirea sănătăţii.

Ruperea conţinutului educativ din procesul antrenamentului, echivalează cu neglijarea a ceeace este mai important din conţinutul lui.

Este regretabil, că în practica unor antrenori acest lucru se confirmă şi datorită acestei înţelegeri, inadmisibile, se poate influenţa în mod negativ asupra educării morale a sportivilor.

Dacă sportivii, pe locul de muncă, în U.T.M., în Sindicat, învaţă şi sunt ajutaţi să înţeleagă principiile muncii socialiste, la antrenament aceste principii fiind neglijate, în sistemul respectiv de educaţie se produce o spărtură.

De aici putem trage concluzia că unele manifestări ale sportivilor ca: îngâmfarea, automulţumirea, subaprecierea adversarului, lipsa de disciplină, lipsa de perseverenţă în învingerea greutăţilor, neprincipialitatea în relaţiile de conduită între membrii colectivului sportiv *nu sunt întâmplătoare.*

Ele, exprimă neglijarea muncii educative; în primul rând din partea antrenorilor, în al doilea rând şi poate în aceeaşi măsură din cauza consiliului colectivului sportiv.

Antrenorul, conducerea biroului secţiei şi a consiliului colectivului sportiv, trebue să constituie o unitate de păreri şi acţiuni.

In unele cazuri datorită greşelilor care aproape întotdeauna provin dintr'un spirit împăciuitorist, această unitate se rupe.

Este vorba de acţiunile necoordonate, în care antrenorii propun diferite sancţiuni împotriva sportivilor, măsuri întemeiate, care însă nu sunt duse la îndeplinire din cauza organelor de conducere ale colectivului sportiv, care merg pe linia slabei rezistenţe, dau dreptate sportivilor şi, astfel este gata creat conflictul antrenor-sportiv.

Antrenorul Steinbach dela secţia de fotbal a colectivului „Metalul" din Reşiţa, a luat măsuri de sancţionare justă a unor sportivi din cadrul secţiei, ca mai târziu conducerea secţiei şi a colectivului să revină asupra acestei sancţiuni sub motivul că echipa şi-ar periclita situaţia în clasament, etc.

In alte cazuri, acest lucru se produce invers filierii arătate mai sus; şi în prima şi în a doua variantă însă unitatea de vederi nefiind comună, se formează un climat de suspiciuni, neîncredere, impropriu muncii educative.

In procesul direct al antrenamentului, antrenorul este dator să contribue la cultivarea cu multă grijă a calităţilor morale preţioase formării caracterului.

Colectivul de sportivi nu trebue înţeles în sensul în care el nu iese din cuvântul şi litera antrenorului. El nu trebue tutelat în sensul că exerciţiile tehnice, modul în care rezolvă sportivul diferite acţiuni să fie neapărat, întotdeauna, pe placul şi la fel cum gândeşte antrenorul.

Este vorba aci de preţioasa calitate

a inițiativei și a răspunderii personale a sportivului pentru propriile acțiuni.

Unii antrenori păcătuesc din acest punct de vedere, ei consideră ca bun numai ce gândesc ei, fără să vadă că rezolvarea diferitelor acțiuni este în funcție și de personalitatea sportivului, de imaginația, de perspicacitatea de a acționa într'un fel sau altul în rezolvarea unor situații concrete ale probei sau jocului respectiv. Ei stau pe marginea terenului, se agită, dau directive în fiecare moment, enervează jucătorii. Jocul șablon, de multe ori poate fi rezultanta unei astfel de concepții.

Voința de a învinge diferitele obstacole cuprinse în cadrul activității sportive, este o chestiune ce trebue urmărită și cultivată atent. Pentru aceasta, în timpul antrenamentului, metodele întrebuințate de antrenori pot să fie multiple. El poate să ceară uneori sportivului de a se concentra și a depune un efort maximal chiar când dă semne de oboseală.

Poate să pună pe sportivi în situația de a acționa în diferite ocazii prin întrebuințarea de handicapuri, poate să ceară o stăpânire de sine deosebită în acțiuni care necesită concentrarea atenției asupra unui element tehnic sau tactic.

Toate acestea pe de o parte trebue să ceară sportivului activități care să concorde cu principiile eforturilor maxime, însă fără să cadă în supraantrenament, iar pe de altă parte activitatea sportivului să fie conștientă, să înțeleagă scopul pentru care muncește și că rezolvarea acestuia nu se poate face decât atunci când munca depusă este rezultanta sentimentului de dragoste față de colectivul pe care îl reprezintă, de a-i apăra cu cinste prestigiul și de a da dovadă continuă de voință de luptă, perseverență, modestie, respect față de adversar, inițiativă.

El trebue să vadă în performanța sa, reflectarea grijei pe care i-o acordă societatea, care i-a creat condițiuni optime de desvoltare și să nu se limiteze în a înțelege că aceasta este un fruct exclusiv al talentelor lui.

Respectarea posibilităților coechipierilor și a adversarilor trebue să se exprime prin atitudini corecte, care să ducă la desvoltarea largă a spiritului critic și autocritic.

Antrenamentul și competițiile, trebue să desvolte atitudinea obiectivă a sportivului față de valoarea adversarului și a lui, cât și față de lipsurile pe care le vede de o parte și de alta.

Antrenorul nu trebue să tolereze în rândurile sportivilor manifestări de supraapreciere sau subapreciere a posibilităților lor și ale adversarilor.

El, trebue să conducă pe sportivi de așa natură ca să-i facă, întotdeauna conștienți față de manifestările proprii și cele ale altora.

Educarea spiritului colectivist în rândurile sportivilor trebue lărgită, deoarece ocupă un loc important în educația socialistă. Colectivul sportiv din care face parte sportivul are la bază experiența colectivelor sportive sovietice, care sunt organizate pe cele mai înalte principii pedagogice. Prin colectiv, spune Macarenco, trebue să înțelegem „un organism social viu care tocmai de aceea, se numește organism pentrucă are organe, că presupune împuterniciri, responsabilitate, corelație între părți și interdependență".

De aci rezultă că începând dela căpitanul de echipă, care este ales de sportivii secției și până la consiliul colectivului există o metodă de muncă și atitudine, întemeiate pe principii de largă democrație.

Antrenorul trebue să vadă în sportiv, întotdeauna, pe acest membru al colectivului, care are drept de vot, drept de a fi ales, dreptul de a participa la discuțiile din cadrul adunărilor generale și ca atare, prin munca lui, trebue să ducă în permanență la mărirea răspunderii personale a fiecărui membru al colectivului față de mersul în ansamblu al lucrărilor din colectivul sportiv.

De aci trebue să pornească devotamentul față de colectiv și nu numai din apărarea prestigiului colectivului în competiția sau proba în care participă activ sportivii.

3. EDUCAREA ATITUDINII SOCIALISTE FAȚĂ DE BUNURILE OBȘTEȘTI

Aceasta trebue să se exprime prin atitudinea pe care trebue să o aibă sportivii față de bunurile colectivului respectiv, grija față de echipament și materiale, buna întreținere a sălilor și terenurilor, trebue să arate

că sportivii înţeleg îngrijirea acestor bunuri, ca fiind ale oamenilor muncii şi pe care ei le folosesc atent.

Este regretabilă atitudinea unor antrenori care nesocotesc această preocupare, o consideră ca fiind în atribuţiile altor organe ale colectivelor.

Purtarea treningurilor pe stradă, neîngrijirea echipamentului, deteriorarea rapidă a pantofilor, sau a materialelor cu care lucrează, exprimă grave lipsuri ale antrenorilor care nu educă sportivii în spiritul acestui respect profund faţă de aceste bunuri obşteşti.

4. EDUCAŢIA ESTETICĂ

Ca o componenţă a educaţiei comuniste, educaţia estetică se poate forma în conţinutul antrenamentului sportiv, sub diferite forme.

Ţinuta îngrijită a sportivului, asigurarea unei armonioase desvoltări a corpului ar fi numai un prim aspect al contribuţiei la educarea estetică a sportivului.

Educaţia estetică însă nu se opreşte aci. Ea trebue continuată în acele forme de manifestare în cadrul antrenamentului ca: o corectă şi plăcută organizare a mediului în care lucrează sportivul şi în care trebue să predomine frumoasa organizare a materialelor de muncă, a locului de muncă, a costumului sportiv, etc.

Pentru desvoltarea educaţiei estetice, antrenorul împreună cu biroul secţiei, pot să organizeze serbări sportive şi în acelaşi timp să cultive cu grije tradiţiile frumoase ale colectivului sportiv.

Modul de a primi noi membri în secţia sportivă, de a li se înmâna insignele G. M. A., de a populariza campionii colectivului, trebue să se desfăşoare sub formă de mici festivităţi, care să ducă la o continuă îmbunătăţire a educaţiei estetice a sportivului.

Şi în această privinţă deci, antrenorul trebue să privească cu atenţie desăvârşirea multilaterală a educaţiei sportive.

Acestea ar fi o parte din laturile prin care trebue să se realizeze educaţia comunistă a sportivilor din secţiile colectivelor sportive. Munca educativă nu poate fi deci ruptă de procesul antrenamentului iar antrenorul, trebue să facă eforturi continue pentru a lărgi acest conţinut al antrenamentului.

Condiţiile de muncă, atât de bune, create de Partid şi Guvern, trebue să constitue un îndemn şi o datorie în acelaşi timp, atât pentru antrenori cât şi pentru sportivi, de a deveni cadre conştiente active, care să lupte cu abnegaţie pentru realizarea eforturilor colective ale oamenilor muncii din Republica noastră în lupta pentru construirea socialismului.

Despre pregătirea şi comportarea echipelor R. P. R. de volei la Festival

de Prof. LEON TEODORESCU
şeful catedrei de jocuri sportive
şi
Dr. MIRON GEORGESCU
lector la catedra de fiziologie dela I. C. F.

Intrecerile de volei din cadrul Festivalului la care au participat cele mai bune echipe din lume, au reconfirmat superioritatea pe plan mondial a voleiului practicat în U. R. S. S. şi ţările de democraţie populară faţă de nivelul voleiului din ţările capitaliste. Faptul acesta s'a observat şi în marile competiţii internaţionale desfăşurate anterior: Campionatul European disputat la Paris în anul 1951 şi Campionatul Mondial care a avut loc în anul 1952 la Moscova.

Deasemenea comportarea şi succesele repurtate de reprezentativele R. P. R., au confirmat clasa mondială atinsă de echipele reprezentative şi de jucătorii noştri fruntaşi, ca rezultat al sprijinului acordat în pregătirea echipelor de către partid şi guvern şi al eforturilor comune depuse de jucători, jucătoare şi antrenori, atât în perioada de pregătire cât şi în timpul competiţiilor.

In rândurile ce urmează, vom încerca să arătăm principalele caracteristici ale modului în care s'au pregătit şi s'au comportat echipele reprezentative ale R. P. R., insistând în special asupra lipsurilor care trebue remediate pentru a consolida şi desvolta marile succese de valoare mondială realizate de voleiul din ţara noastră.

ECHIPA FEMENINĂ. A ocupat locul patru, datorită unui setaveraj mai slab, la egalitate de puncte cu echipa R. Cehoslovace clasată pe locul doi şi cu echipa R. P. Bulgaria clasată pe locul trei. Locul prim a fost ocupat de echipa U. R. S. S.

Pe locurile 5 şi 6 s'au clasat echipele R. P. Polone şi F.S.G.T. (Franţa).

Lotul reprezentativ al R.P.R. a fost alcătuit din următoarele jucătoare: Săveanu R., Pleşoianu T., Honet A., Avacum T., Teodorowski N., Corbeanu D., Colceriu S., Marcu C., Timoşeanu C., Snop G., Teodorescu M. şi Zamă V.

Antrenori: Dr. Miron Georgescu şi Gheorghe Constantinescu.

La începutul pregătirii lotul a fost mai numeros, selecţionarea efectuându-se treptat pe măsură ce se avansa în munca de pregătire. Selecţionarea o considerăm bună, în lot fiind reţinute jucătoarele cele mai corespunzătoare, atât ca nivel tehnic cât şi ca perspective.

Trebue menţionată totuşi lipsa de omogenitate în ceeace priveşte gradul de măestrie, fiind o diferenţă apreciabilă încă, între jucătoarele din prima echipă şi rezerve.

Din această cauză, a fost necesar ca cele 5 jocuri cu adversare foarte puternice, să fie susţinute de primele 6 jucătoare, din rest fiind utilizate, la nevoie, mai ales jucătoarele Colceriu S. şi Marcu C.

Obiectivele muncii de pregătire, au fost just fixate.

Echipa R. P. R. trebuia să înfrunte cele mai bune echipe din lume clasate la Campionatul Mondial dela Moscova în următoarea ordine: U. R. S. S., R. P. Polonă, R. Cehoslovacă şi R. P. Bulgaria. La acest campionat, echipa R. P. R. s'a clasat pe locul 5, iar în ceeace priveşte comportarea, ea a fost net inferioară adversarelor clasate înaintea ei.

La Festival, echipa R. P. R. trebuia să arate măsura în care a ştiut să lichideze lipsurile constatate la Moscova şi să încadreze voleiul nostru feminin pe scara valorilor mondiale.

Dintre obiectivele propuse menţionăm ca cele mai importante următoarele:

— îmbinarea procesului de instruire cu cel de educaţie. Introducerea acestui obiectiv o considerăm foarte oportună, deoarece realizarea lui a contribuit la lichidarea în mare parte a dezacordului ce exista înainte între activitatea sportivă şi cea socială a jucătoarelor şi prin aceasta la creşterea gradului de măestrie al echipei ;

— restructurarea, — prin reducerea treptată — a lotului. Se eliminau o parte dintre jucătoare care nu corespundeau din punct de vedere educativ şi tehnic sau aveau posibilităţi de desvoltare reduse, faţă de timpul afectat pregătirii. Acest obiectiv a fost realizat numai în parte şi constitue încă o problemă de rezolvat pentru viitoarele loturi naţionale ;

— însuşirea de către echipa R. P. R. a unui stil modern de joc, asemănător aceluia al echipei U. R. S. S., bazat pe forţă mare de atac şi participarea permanentă la joc. De realizarea acestui obiectiv depindea în mare măsură lichidarea principalei lipse care caracterizează echipa R. P. R., aceea a concepţiei în joc ;

— realizarea unei omogenizări a lotului, în ceeace priveşte concepţia tactică şi pregătirea tehnică şi concomitent, realizarea unei unităţi morale bazate pe desvoltarea calităţilor moral-volitive la un înalt nivel.

Planificarea muncii. S'a făcut în mod just.

Ea a cuprins o perioadă de semicantonament, continuată cu cantonamentul pentru Festival. Trebue subliniat faptul că perioada de cantonament a fost împărţită în subperioade care aveau obiective precise. Datorită condiţiunilor obiective, durata subperioadelor nu a fost stabilită de necesităţile pregătirii, ci de calendarul internaţional stabilit încă din anul 1952.

Deoarece o mare parte dintre jucătoare au venit în cantonament cu un nivel de pregătire fizică foarte scăzut (deşi colectivele sportive erau în plină perioadă fundamentală — se sfârşise turul campionatului), a fost necesar ca în planificare să se introducă obiective specifice perioadei pregătitoare. Lucrul acesta denotă lipsa de pregătire atentă care se dă jucătoarelor fruntaşe la unele colective sportive.

Considerăm remarcabil faptul că s'a prevăzut o judicioasă alternare a efortului cu odihna (cicluri, activitate specială înainte de jocuri, deplasări în staţiuni de odihnă, etc.), precum şi planificarea unei perioade de activitate asemănătoare cu aceea din cadrul Festivalului (ore de joc, adversari, program zilnic, etc.).

Documentele de planificare au fost alcătuite cu îngrijire şi convingere în utilitatea lor. Ele au constituit un real sprijin în munca antrenorilor.

Dintre documentele de planificare subliniem graficul analizei calităţilor şi lipsurile fiecărei jucătoare.

Această analiză a uşurat alcătuirea conspectelor de lecţie, a asigurat menţinerea activităţii în ritmul şi pe linia obiectivelor fixate şi a făcut posibilă aplicarea unei judicioase individualizări.

Evidenţa a fost strictă şi a constituit baza discuţiilor la majoritatea şedinţelor antrenorilor, separat sau împreună cu jucătoarele.

Concluziile trase în baza analizei periodice a documentelor de evidenţă : fişe de observaţii în legătură cu comportarea la lecţii şi jocuri, foile de arbitraj, critica făcută în presă, graficele şi jurnalele de autocontrol, etc., au furnizat un material preţios pentru lecţiile teoretice, pentru aplicarea individualizării şi în general pentru îmbunătăţirea muncii.

Metodele de muncă, au fost variate şi au avut un pronunţat caracter pedagogic. Merită subliniată cointeresarea colectivului de jucătoare în majoritatea acţiunilor de pregătire.

Stimularea forţei creatoare a colectivului de jucătoare, a dus la creşterea disciplinei în muncă şi a spiritului critic şi autocritic. In felul acesta lotul de volei feminin a devenit pentru prima oară unitar şi omogen.

Exigenţa în îndeplinirea sarcinilor a contribuit deasemenea la adâncirea relaţiilor principiale între jucătoare şi între jucătoare şi antrenori.

Lecţiile, au fost bine conduse, au avut conţinut variat şi au trezit permanent interesul jucătoarelor.

Aplicarea individualizării în toate domeniile pregătirii fizice, tehnice şi tactice, a fost prezentă în fiecare lecţie, stimulând conştiinciozitatea jucătoarelor şi contribuind la realizarea obiectivelor.

Verificarea gradului de pregătire al fiecărei jucătoare s'a făcut prin fişe în care se menţionau corectitudinea, sportivitatea şi eficacitatea în exe-

cuţie a diferitelor elemente de tehnică, (serviciul, lovitura de atac, plonjonul).

Nivelul de pregătire al echipei s'a verificat prin jocuri de antrenament, susţinute în special împotriva echipelor masculine precum şi prin jocuri internaţionale.

Analiza fiecărui joc făcută întâi de jucătoare şi apoi de antrenori, s'a dovedit a fi rodnică, deoarece a contribuit la remedierea multor lipsuri şi la organizarea acţiunilor jucătoarelor în cadrul echipei.

Jocurile internaţionale s'au disputat cu echipele Minerul — Dimitrovo — şi cu reprezentativele R.P. Ungare şi a Franţei.

Dintre aceste jocuri, numai întâlnirea cu jucătoarele bulgare a constituit o verificare, celelalte două echipe fiind cu mult inferioare echipei noastre.

Ordinea în care au fost programate aceste întâlniri a fost necorespunzătoare, deoarece adversarul cel mai puternic a fost primul (în luna Mai), iar cel mai slab ultimul (Franţa, la 5 Iulie).

Considerăm că erau necesare mai multe jocuri internaţionale, în special cu adversare puternice. Aceasta, cu atât mai mult cu cât majoritatea jucătoarelor noastre erau lipsite de experienţă (din vechea echipă au rămas numai două titulare).

Rezultatele şi comportarea. In cadrul întâlnirilor preliminare, echipa R.P.R. a jucat împotriva reprezentativelor Austriei pe care a învins-o uşor la scorul de 3—0 (15—0 ; 15—1 ; 15—3) şi R. Cehoslovace în faţa căreia a cedat cu 2—3 (16—14 ; 15—11 ; 5—15 ; 10—15; 6—15).

Jocul cu reprezentativa cehă a arătat că echipa noastră a făcut un adevărat salt ca valoare şi a ajuns la nivelul echipelor care în anii trecuţi îi erau net superioare.

Până la acest joc, echipa noastră nu câştigase nici un set în faţa cehelor. Jocul a început în nota de dominare a reprezentantelor noastre, care au fost superioare, câştigând primele două seturi, până în momentul accidentării jucătoarei Sădeanu.

In acest joc, comportarea echipei deşi a fost mulţumitoare, totuşi au ieşit în evidenţă o serie de lipsuri serioase, dintre care enumerăm :

— primirea serviciilor şi mai ales a celor „de sus din faţă" s'a făcut în mod defectuos, pierzându-se foarte multe puncte, în special în setul 3 ;

— calmul şi încrederea în victorie nu au fost destul de susţinute, mai ales când cea mai bună jucătoare, căpitana echipei, a fost înlocuită ;

— lipsuri de orientare în utilizarea blocajului şi desfăşurarea jocului de apărare (mai ales în linia II-a) în faţa unui adversar care utilizează lovituri de atac înşelătoare. Aceste lipsuri s'au agravat, mai ales după ce iniţiativa a trecut de partea adversarelor ;

— lipsa unor rezerve de valoarea jucătoarelor din prima echipă.

In primul joc din turneul final, echipa R.P.R. a întâlnit pe reprezentantele U.R.S.S. Şi acest joc a scos în relief progresul echipei noastre faţă de comportările anterioare. Deşi a pierdut cu 3—0, echipa R.P.R., a reuşit să se menţină aproape tot timpul la nivelul strălucitei ei adversare.

Scorul a alternat în fiecare set, când în favoarea echipei R.P.R., când în favoarea echipei U.R.S.S. Aceasta începând dela al 12-lea punct s'a detaşat, totdeauna câştigând sigur. Scor final 15—12; 15—12; 15—12; pentru U.R.S.S.

Jocul a durat peste o oră şi jumătate şi a fost cel mai bun joc prestat de reprezentantele noastre.

Punctele pozitive ale echipei R.P.R. au fost : forţa de atac şi blocajul, elemente prin care echipa noastră a egalat adversarele. In jocul de fund însă, jucătoarele sovietice au fost net superioare şi au dovedit încă odată măestria lor neegalată.

Jucătoarele noastre au arătat din nou inconstanţa în ritmul de joc. Ele alternează faze de înaltă valoare, cu greşeli rudimentare. Deasemenea, a ieşit din nou în evidenţă lipsa de calm şi de concentrare în momentele critice.

In cel de al doilea joc, reprezentativa R.P.R., a întâlnit pe aceea a R.P. Bulgaria, pe care nu reuşise s'o mai întreacă din anul 1948. Echipa R.P.R. a câştigat cu 3—2, (15—7 ; 7—15; 7—15; 15—12; 15—12), fiind superioară echipei adverse. Punctele pozitive ale echipei au fost: forţa atacului, blocajul şi serviciul; în schimb au ieşit din nou în evidenţă inconstanţa în ritmul de joc, lipsa de mobilitate şi orientare în jocul de fund.

In această întâlnire, reprezentantele noastre au arătat totuşi, că au început să se călească în focul jocurilor grele şi că au resurse morale pentru a depăşi momentele dificile.

Deşi au dat dovadă de o forţă de luptă în care pregătirea tehnică şi tactică au fost puse în valoare în condiţiunile grele ale luptei, totuşi şi în acest joc au fost prezente lipsurile constatate în jocurile anterioare. La acestea li s'au adăogat semnele de oboseală şi nervozitate ale unora dintre jucătoarele de bază (Sădeanu, Avacum, Teodorowski).

Intâlnirile cu F.S.G.T. (Franţa) a arătat neta noastră superioritate, deşi au fost utilizate în special jucătoarele de rezervă. Scor final 3—0 (15—2; 15—15; 15—5).

Jocul cu echipa R.P.Polone, ne-a adus satisfacţia unei victorii asupra celei de a doua echipe clasată în campionatul mondial, echipă pe care noi n'am învins-o niciodată. Rezultatul final 3—2 (15—11; 7—15; 15—12; 12—15; 15—4). Reprezentantele noastre au jucat inegal în seturi şi chiar în timpul aceluiaş set. Factorul determinant al victoriei l-a constituit superioritatea echipei R.P.R. în ceeace priveşte pregătirea fizică. Totuşi şi jucătoarele noastre, în majoritate, au început să dea semne de epuizare.

In ultimul joc (al 5-lea în 5 zile) echipa R.P.R. a întâlnit echipa reprezentativă a R. Cehoslovace, la care a pierdut categoric cu 0—3. Toate lipsurile constatate până la această întâlnire, au atins de data aceasta gradul cel mai înalt.

In special greşelile tactice şi tehnice la primirea serviciului, au făcut ca echipa noastră să piardă numeroase puncte şi să nu poată lua iniţiativa nici un moment.

In plus, atacul a fost slab, iar blocajul şi jocul de fund nu s'a putut acomoda cu stilul de joc al adversarelor. Oboseala atâtor întâlniri grele susţinute numai de 6 jucătoare, precum şi unele condiţiuni necorespunzătoare de odihnă, s'au făcut resimţite şi a scăzut simţitor valoarea echipei noastre.

Din cele relatate până acum, reiese că turneul de volei femenin din cadrul Festivalului, a fost un adevărat campionat mondial. Echipa U.R.S.S. şi-a păstrat supremaţia şi superioritatea, în timp ce nivelul echipelor din ţările de democraţie populară a crescut simţitor.

Un număr de patru ţări (R. Cehoslovacă, R.P. Bulgaria, R.P. Română şi R.P. Polonă) sunt de valoare foarte apropiată, toate luptând în prezent cu şanse egale pentru locul 2.

Echipa care a făcut un salt în ceeace priveşte valoarea a fost aceea a R.P.R. Cu un setaveraj mai bun, noi am fi ocupat locul 2. Aşa cum reiese din clasamentul prezentat, înaintea echipei R.P.R. figurează echipa R.P. Bulgaria, învinsă de echipa noastră.

Incercând să sintetizăm observaţiile noastre asupra echipei femenine a R.P.R., făcute atât în timpul pregătirii cât şi în timpul desfăşurării competiţiilor dela Festival, remarcăm următoarele:

— Selecţionarea jucătoarelor a fost bine făcută, cuprinzând elementele cele mai corespunzătoare. Pentru desvoltarea mai departe a nivelului atins, se impune categoric restructurarea lotului prin introducerea de jucătoare noi, înalte, cu calităţi fizice susceptibile de o desvoltare superioară, perseverente şi dornice de progres.

— Concepţia despre antrenament (intensitate, dozare, etc.) a fost foarte bună, atât în ceeace priveşte orientarea cât şi aplicarea. Ea a avut o bază ştiinţifică, sprijinindu-se pe experienţa sovietică.

— Pregătirea fizică a fost la un nivel foarte înalt, mai ales dacă ţinem seama de nivelul scăzut cu care jucătoarele s'au prezentat în lot. E bine să menţionăm datoria comisiei centrale de volei, care are sarcina de a lua măsuri şi de a supraveghea pregătirea jucătoarelor la colective, care lasă foarte mult de dorit în acest domeniu.

— Pregătirea tehnică este în real progres, ea a făcut un pas însemnat înainte. Echipa noastră a excelat prin forţa atacului, prin blocajul cu 2 şi chiar 3 jucătoare şi prin serviciu.

Sunt însă serioase lipsuri în ceeace priveşte execuţia tehnică a următoarelor elemente: mişcarea în teren (mobilitatea în linia a doua — în special deplasarea înapoi, ridicarea din plonjon, etc.); elanul şi variaţia în executarea loviturii de atac, la care trebue corectate mai ales ultimul pas şi bătaia; lovirea mingii la preluarea serviciului; înlocuirea plonjonului inutil cu alte procedee de deplasare, etc.

— Pregătirea tactică a fost deasemenea în remarcabil progres. Echipa are o concepţie modernă de joc, atacând în forţă, uneori chiar din prima pasă. Nu se orientează însă în faţa unei apărări puternice şi nu are suficient curaj de a juca variat în situaţii de joc dificile. Tactica preconizată de antrenori, n'a fost însuşită suficient de jucătoare, care în afară de jocul cu U.R.S.S., n'au aplicat cele învăţate. Se impune a se desvolta actualul sistem tactic ofensiv cu scheme variate, în raport de calităţile jucătoarelor care alcătuesc diferitele linii la plasă.

Antrenorii au greşit, nepreocupându-se de antrenarea celor două ridicătoare, în executarea prin surprindere a loviturii de atac, mai ales la marginile plasei.

In apărare mai sunt încă lipsuri, în ceeace priveşte dublarea, atât a atacului cât şi a blocajului.

Deasemenea considerăm că nu s'a acordat suficientă atenţie pregătirii rezervelor şi încadrării lor în jocul diferitelor linii. Trebuia insistat în desvoltarea participării la joc, prin plasament corect, a jucătoarelor care nu iau parte efectivă în executarea combinaţiilor tactice la un moment dat.

— Pregătirea moral-volitivă o apreciem ca foarte bună.

Cointeresarea colectivului de jucătoare în toate activităţile care au constituit conţinutul pregătirii îmbinată cu educarea simţului de răspundere individual şi colectiv, au determinat realizarea unor relaţii sănătoase, principiale şi tovărăşeşti între jucătoare, mobilizându-le să muncească sârguincios în perioada pregătirii şi să lupte dârz în întreceri

Sunt necesare încă multe jocuri între cluburi sau interţări cu adversare puternice.

Pentru a asigura în viitor buna pregătire a echipei reprezentative feminine, în baza învăţămintelor dela Festival, mai propunem continuarea programului de pregătire a lotului prin antrenamente comune şi instructaje periodice. Deasemenea la alcătuirea calendarului competiţional intern să se ţină seama de perioadele necesare unei pregătiri ştiinţifice, iar locurile şi datele organizării cantonamentelor să fie stabilite după prealabila consultare a antrenorilor.

Echipa masculină, a realizat o performanţă strălucită, clasându-se pe locul 2, după echipa U.R.S.S., înaintea echipelor R. Cehoslovace şi R.P. Bulgaria, care atât la Campionatul Mondial dela Moscova cât şi în alte mari competiţii internaţionale, se clasaseră înaintea echipei noastre.

La Campionatul Mondial, echipa R.P.R. a ocupat locul 4. Antrenori: Gheorghe Petrescu şi Nicolae Murafa.

Lotul reprezentativ a fost alcătuit din următorii jucători: Roman S., Medianu D., Suşelescu I., Muşat A., Ponova J., Mitroi C., Plocon D., Teodorescu B., Tănăsescu I., Cristea M., Răducanu N., Klaici E., Mihăilescu S.

Selecţionarea a fost foarte bună, cuprinzând un lot de jucători de valoare apropiată. Lucrul acesta a dat posibilitatea să se formeze rezerve numeroase şi de valoare, favorizând în acelaş timp şi pregătirea, prin prezenţa în cantonament a unor parteneri de antrenament cu un ridicat grad de măestrie.

Clasamentul final a avut următoarea înfăţişare:

	Jocuri	Câştigate	Pierdute	Setaveraj	Puncte
U. R. S. S.	5	5	0	15—3	10
R. Cehoslovacă	5	3	2	12—7	6
R. P. Bulgaria	5	3	2	11—8	6
R. P. Română	5	3	2	9—10	6
R. P. Polonă	5	1	4	8—12	2
F. S. G. T. (Franţa)	5	0	5	0—15	0

Deasemenea numărul mare de jucători care candidau cu şanse egale pentru a intra în prima formaţie, a constituit un stimulent serios în activitatea de pregătire. Ca lotul femenin şi lotul masculin a fost la început mai numeros, cuprinzând o serie de tinere speranţe care s'au pregătit după un program separat ; treptat şi acest lot a fost micşorat, ajungându-se la cei 12 componenţi menţionaţi mai sus.

Pregătirea. S'a făcut în aceleaşi condiţiuni şi paralel cu aceea a lotului femenin. Ea a prilejuit posibilitatea de permanent schimb de experienţă între antrenorii celor două loturi, în vederea îmbunătăţirii muncii. O parte dintre obiectivele planului de pregătire a fost comună, în special cele referitoare la pregătirea moral-volitivă.

Dintre obiectivele de plan, menţionăm următoarele :

— îmbinarea procesului de instruire cu cel de educaţie ;

— perfecţionarea stilului modern de joc, asemănător acelui al reprezentativei sovietice, adoptat anterior de către echipa R.P.R. ;

— perfecţionarea calităţilor fizice, viteza şi rezistenţa, adaptate la specificul jucătorilor de volei şi al fiecărui component al lotului ;

— perfecţionarea pasei din săritură şi a serviciului puternic ;

— perfecţionarea atacului din pasă directă, combinat cu acela din pasa din săritură ;

— desvoltarea mai departe a relaţiilor principiale de prietenie între jucători ;

— educarea dârzeniei şi combativităţii în lupta sportivă etc.

Planificarea muncii, a fost făcută în mod just, cuprinzând o perioadă de semicantonament şi una de cantonament împărţită pe etape. Fiecărei etape i s'au fixat obiective precise, alternându-se efortul de intensitate maximă cu odihna organizată, printr'o ciclicitate judicioasă a lecţiilor de diferite intensităţi şi a repaosului activ. Ca şi la lotul femenin s'a analizat şi s'a alcătuit un grafic al calităţilor şi lipsurilor fiecărui jucător, în baza unor norme, a caracterizărilor făcute de antrenori pe bază de observaţie şi a autocaracterizării făcute de fiecare jucător.

Conturarea acestui profil al fiecărui jucător la începutul pregătirii a asigurat aplicarea cu succes a individualizării şi a stimulat participarea conştientă a jucătorilor la munca de pregătire.

Documentele de planificare şi evidenţă, au fost atent completate şi au folosit permanent în munca de realizare a obiectivelor propuse.

Metodele de muncă, au fost în cea mai mare parte asemănătoare acelora folosite şi la lotul femenin. Menţionăm doar că au dat bune rezultate convorbirile individuale duse de antrenori cu unii dintre jucători, rezultate care s'au soldat atât cu îmbunătăţirea atitudinii jucătorilor cât şi cu creşterea măestriei lor. Deasemenea în formularea diferitelor variante ale tacticei de echipă, antrenorii au folosit cu mult succes experienţa jucătorilor mai rutinaţi, maeştri ai sportului care apăraseră cu cinste de zeci de ori culorile patriei noastre şi care cunoşteau în bună măsură particularităţile viitorilor adversari.

Lecţiile, au fost bine alcătuite şi bine conduse aplicându-se individualizarea care era cu atât mai necesară cu cât jucătorii s'au prezentat în cantonament pe rând, iar o parte dintre ei erau accidentaţi.

Verificarea gradului de pregătire. Mijloacele întrebuinţate au fost asemenea celor menţionate la analiza pregătirii lotului femenin. Lotul masculin a avut avantajul că a întâlnit adversari mai puternici şi cu stiluri de joc foarte variate. Astfel în cadrul jocurilor internaţionale, componenţii lotului, jucând în diferite formaţii, au jucat cu echipele Minerul — Dimitrovo — (R.P. Bulgaria) şi Steaua Roşie din Praga.

Deasemenea, prima formaţie a lotului R.P.R., a întâlnit reprezentativele R. P. Ungare şi Franţei, de care a dispus cu scorurile de 3—1 şi respectiv 3—0.

Fiecare dintre aceste jocuri, a scos în evidenţă atât aspectele pozitive ale pregătirii, cât şi cele negative, care trebuiau corectate. Astfel, jocul cu echipa Minerul — Dimitrovo, a dat dat posibilitatea să fie cunoscute valoarea şi stilul de joc al adversarilor noştri direcţi, cu care concuram cu şanse egale pentru locul 2. Aceasta cu atât mai mult cu cât echipa bulgară avea în formaţie pe toţi componenţii lotului R.P. Bulgaria, care erau în maximum de formă.

Jocul cu R.P. Ungară, a dat prilej de verificare a blocajului şi a apărării mingilor trase de departe de plasă, precum şi a capacităţii echipei noastre de a folosi lovitura de atac variată şi înşelătoare, împotriva unei echipe care se apăra excelent în linia doua.

Cele trei jocuri susţinute cu echipa Steaua Roşie din Praga, au fost foarte concludente, deoarece jucătorii din lot au jucat în trei formaţii diferite.

Comportarea jucătorilor tineri, chiar şi cu o talie mai mică, a fost excelentă. Această constatare a confirmat încrederea antrenorilor în valoarea rezervelor utilizate cu mult succes la Festival.

Rezultatele şi comportarea. In cadrul seriilor preliminare, echipa R.P.R., a câştigat campionatul seriei, învingând cu uşurinţă echipele U.I.S.P. (Italia) cu 3—0 (15—6; 15—2; 15—6); Austriei cu 3—0 (15—5 ; 15—0 ; 15—2) şi Finlandei 3—0 (15—5 ; 15—0 ; 15—2).

Remarcăm justa măsură luată de antrenori de a continua antrenamentul în timpul desfăşurării acestor jocuri preliminare. S'a avut în vedere la aceasta nivelul foarte scăzut al adversarilor, care nu obligau pe jucătorii noştri să facă cel puţin un efort egal cu acela depus la încălzire.

Antrenamentul din aceste zile, a constat din exerciţii pentru menţinerea nivelului fizic şi din pregătire tactică adaptată la particularităţile remarcate, la adversarii cu care echipa noastră urma să se întâlnească în turneul final.

In cadrul turneului final la care, au participat echipele U.R.S.S., R. Cehoslovacă, R.P. Bulgaria şi R.P.R., echipa noastră a susţinut primul joc cu reprezentativa R. Cehoslovace. Jucătorii noştri au intrat foarte emoţionaţi şi în tot decursul jocului, cu excepţia setului al doilea, au făcut greşeli rudimentare, cedând cehilor cu scorul de 1—3 (10—15 ; 15—11 ; 8—15 ; 3—15).

S'au făcut remarcate lipsuri grave, dintre care amintim :

— greşeli la primirea serviciului, atât în tehnica loviriı mingii cât şi în aşezarea pe teren ;

— lipsă de mobilitate în linia a doua ;

— servicii neprecise ;

— imprecizie în pase ;

— executarea loviturii de atac în plasă sau în afara terenului, etc.

Cauza acestei slabe comportări a fost tracul care nu a putut fi combătut nici prin şedinţa de pregătire a jocului şi nici prin încălzire, deoarece ambele acţiuni n'au avut cel mai corespunzător conţinut.

Deasemenea, nu trebue omisă nici comportarea excepţională a jucătorilor cehi.

Jocul al doilea susţinut cu reprezentativa U.R.S.S., a arătat adevărata valoare a echipei R.P.R., ca urmare a bunei pregătiri din cantonament. In acest joc, componenţii echipei noastre, au reuşit să-şi învingă demoralizarea cauzată de prima înfrângere şi au luptat cu dârzenie, egalând de multe ori în măestrie pe valoroşii lor adversari, dela care au învăţat atât de mult şi la un moment dat, au fost chiar la un pas de victorie. Trebue relevat faptul că în această întâlnire care a durat aproape 3 ore, antrenorii au folosit foarte bine şi oportun rezervele.

Astfel când trăgătorii de bază (Roman, Suşelescu şi Medianu) se rotau la serviciu, ei au fost schimbaţi cu jucători de talie mică (de exemplu : Tănăsescu), care le erau superiori atât în forţă şi precizia serviciului cât şi în jocul de apărare (de fund) ; tot odată trăgătorii profitau de aceste schimbări pentru a se odihni.

Punctele pozitive ale echipei noastre în acest joc au fost : forţa şi variaţia în atac, forţă şi precizie în serviciu şi un excelent joc de apărare în linia de fund.

Mai slab a funcţionat blocajul mai ales la sfârşitul setului 5. Datorită excelentului joc prestat de echipa R.P.R., scorul arată la sfârşitul jocului egalitate de seturi (2—2) şi punctajul de 13—10 în favoarea echipei noastre.

După întreruperea de un minut cerută de antrenorul sovietic la scorul menţionat, jucătorii noştri, în special trăgătorii acţionează prea prudent şi jucătorii sovietici au ocazia să-şi manifeste încă odată înalta lor măestrie şi pregătire moral-volitivă, câştigând cinci puncte consecutiv şi cu aceasta şi jocul. Scor final 3—2 (15—9 ; 11—15 ; 15—11 ; 9—15 ; 15—13) pentru U.R.S.S.

In ultimul joc, echipa R.P.R. a întâlnit echipa R.P. Bulgaria, care învinsese pe cehi şi concura cu multe şanse pentru ocuparea locului doi în clasamentul general.

Deşi oboseala fizică şi mai ales cea nervoasă s'a făcut resimţită după is-

tovitorul joc susţinut cu echipa sovietică, totuşi componenţii reprezentativei noastre au avut suficiente resurse pentru a câştiga cu scorul de 3—1 (6—15; 15—13; 15—12; 7—15).

Intâlnirea din punct de vedere tehnic, s'a ridicat la un înalt nivel. Jocul prestat de echipa R.P.R. a avut aceleaşi caracteristici pozitive arătate în întâlnirea cu reprezentativa U.R.S.S., adică : forţă şi variaţie în atac şi în serviciu şi apărarea hotărîtă şi eficace în linia a doua, dar cu un indice de precizie mai scăzut.

Jucătorii români au făcut unele greşeli de execuţie tehnică a procedeelor folosite. Ele au fost compensate printr'o funcţionare mai eficace a blocajului şi în special prin forţa morală şi şi voinţa de a câştiga.

Increderea în forţele proprii şi ale coechipierilor şi capacitatea de mobilizare a resurselor nervoase — în special calmul şi hotărîrea în acţiuni — arătate de echipa R.P.R. în acest joc decisiv, au dovedit că jucătorii noştri sunt suficient de căliţi pentru a susţine jocuri grele în compania celor mai bune echipe din lume.

In acest joc nu se punea problema de câştigarea numai a victoriei ci şi aceia de a nu pierde seturi, deoarece locul doi în clasament urma să fie decis de setaveraj.

Conduşi excelent de antrenorul Gh. Petrescu, care şi de această dată a nea în setul al patrulea echipa bulgară a condus cu 5—0 şi 9—4 apoi cu 14—13 şi 15—14 ; şi de astădată echipa R.P.R. a găsit calmul şi hotărîrea necesare câştigării setului şi totodată a victoriei.

Pentru a ilustra dârzenia cu care s'a disputat acest joc şi abundenţa momentelor critice numeroase peste care echipa noastră a trecut cu calm şi hotărîre, redăm evoluţia scorului în aceste seturi :

Setul III : 0—1, 1—1 ; 2—1 ; 2—2 ; 2—3 ; 2—4 ; 2—5 ; 2—6 ; 2—7 ; 2—7 ; 2—9 ; *2—10 ;* 3—10 ; 4—10 ; 5—10 ; 6—10 ; 7—10 ; 8—10 . *9—10 ;* 9—11 , 9—12 ; 10—12 ; 11—12; *12—12;* 13—12 ; 14—12 ; 15—12.

Setul IV: 0—1 ; 0—2 ; 0—3 ; 0—4 ; *0—5 ;* 1—5 ; 2—5 ; 3—5 ; 4—5 ; 4—6 ; 4—7 ; 4—8 ; *4—9 ;* 5—9 ; 6—9 ; 7—9 ; 7—10 ; 7—11 ; 8—11 ; 9—11 ; 10—11 ; *11—11 ;* 12—11 ; 13—11 ; *13—12 ;* 13—13 ; *13—14 ;* 14—14 ; *41—15 ;* 15—15 ; 16—15 ; 17—15.

In urma disputării acestui turneu final — în realitate un adevărat campionat mondial — echipa R.P.R. datorită unui setaveraj superior, s'a clasat pe merit la locul al doilea. Ea a obţinut cea mai bună performanţă realizată de o reprezentativă R.P.R. de jocuri sportive de echipă, care a participat la competiţiile, la care au fost prezente cele mai bune echipe din lume.

Clasamentul final în acest turneu a fost următorul :

	Jocuri	Câştigate	Pierdute	Setaveraj	Puncte
U. R. S. S.	3	3	0	9—3	6
R. P. R.	3	1	2	6—7	2
R. Cehoslovacă	3	1	2	5—7	2
R. P. Bulgaria	3	1	2	5—8	2

ştiut să ceară întreruperile regulamentare şi să facă schimbările de jucători în momentele cele mai indicate, jucătorii români au trecut cu succes peste toate momentele dificile ale partidei, momente destul de numeroase.

Astfel în setul al treilea echipa noastră era condusă cu 10—2 şi totuşi a reuşit să egaleze la 12—12 şi apoi să câştige setul cu 15—12 ; deasemeni

In încheiere, referindu-ne la pregătirea şi rezultatele obţinute de lotul masculin de volei, constatăm următoarele :

— Selecţionarea lotului a fost foarte bună. In ţara noastră există un număr de jucători suficient de mare (25—30) cu un grad de măestrie destul de desvoltat, din care se poate selecţiona un lot reprezentativ. Aceasta este o

constatare extrem de pozitivă deoarece este ştiut că *în turneele de mare amploare câştigă echipa cu cele mai bune rezerve.* Cazurile echipei feminine a R.P.R. şi al celei masculine a R. P. Bulgaria, sunt concludente; aceste echipe neavând rezerve de talia jucătorilor din prima formaţie, s'au clasat pe locul 4.

Menţionăm ca o constatare tot atât de pozitivă că în marea lor majoritate, componenţii lotului R.P.R. sunt tineri.

— Concepţia despre antrenament a avut o bază ştiinţifică, aplicându-se antrenamentul de intensitate maximă şi folosindu-se în mod creator experienţa sovietică.

— Pregătirea fizică a fost bună cu excepţia unora dintre jucători (Medianu, Muşat, şi într'o oarecare măsură Ponova).

— Pregătirea tehnică a fost la un nivel bun. Trebue insistat în viitor în perfecţionarea executării următoarelor procedee tehnice :

— Lovitura de atac rotativă ; lovitura de atac peste blocaj cu punct de cădere a mingii înapoia adversarului care joacă pe locul Nr 6; loviturile de atac la marginile plasei în special pentru jucătorii de talie scundă; ridicătorii; loviturile de atac în blocajul advers; serviciul rotativ puternic care trebue să fie folosit în joc de către toţi jucătorii şi nu numai de o parte dintre ei (Tănăsescu, Ponova, etc.); serviciul de sus din faţă; plonjonul (în special pentru trăgători); pasa directă şi în sfârşit procedeele de mişcare în teren.

— Pregătirea tactică a fost foarte bună în ceeace priveşte concepţia şi bună în ceeace priveşte realizarea. Mai este necesar a se perfecţiona următoarele :

— Aşezarea pe teren în funcţie de particularităţile de serviciu ale adversarilor ţinând seama şi de organizarea atacului propriu; organizarea blocajului şi a apărării jucătorilor care nu participă la blocaj prin repartizarea de zone în raport de particularităţile jucătorilor; folosirea atacului prin surprindere realizat la marginile plasei de către jucătorii de talie scundă; organizarea atacului în baza particularităţilor jucătorilor dela plasă şi mai ales participarea la fază a jucătorilor din linia a doua: dublajul în atac şi apărare.

— Pregătirea moral-volitivă bună, deşi s'a manifestat neconstant. S'a realizat un lucru foarte pozitiv — o echipă de 12 şi nu de 6 jucători cum arăta lotul în urma pregătirilor anterioare. Trebue insistat pentru adâncirea bunelor raporturi stabilite între jucători cu ocazia acestui cantonament.

★

In concluzie putem afirma cu hotărîre, că pregătirea loturilor de volei în vederea Festivalului, a însemnat o cotitură în munca de perfecţionare a măestriei jucătoarelor şi jucătorilor noştri. Datorită ei, s'au obţinut rezultate de valoare mondială, situând voleiul din ţara noastră între primele trei locuri din lume.

Jucătorii şi jucătoarele noastre au crescut atât în ceeace priveşte măestria cât şi calităţile moral-volitive, arătându-se demni de a-şi măsura forţele cu cele mai bune echipe din lume, dovedind prin aceasta că au meritat şi merită sprijinul permanent pe care Partidul şi Guvernul îl acordă pregătirii loturilor reprezentative precum şi desvoltării în masse a acestui frumos joc sportiv.

Concursurile de atletism din cadrul întrecerilor sportive internaționale prietenești ale tineretului

de MARTIN BELBA
Asistent la catedra de atletism I. C. F.
și
ERWIN SZANTO

Intrecerile de atletism din cadrul celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului pentru Pace și Prietenie, au fost în centrul atenției generale a publicului iubitor de sport.

Cu această ocazie, s'au întâlnit pe stadioane, disputându-și întâietatea, sportivi din întreaga lume.

Au fost prezenți aici: Emil Zatopek, triplu campion olimpic și recordman mondial, Zâbina Galina, campioană olimpică și recordmană mondială, Csermak Iosif, campion și recordman olimpic și atâția alții de valoare egală acestora.

Succesul desăvârșit al acestor întreceri pe care, pe bun cuvânt îl putem numi o „mică Olimpiadă", a fost concretizat de cifre care indică exact valoarea concurenților și a întrecerilor.

Performanțele nu arareori au fost superioare rezultatelor dela Olimpiadă și aproape întotdeauna foarte apropiate de acestea.

In multe probe, cifrele, nici nu pot reprezenta pe departe frumusețea și dârzenia în care s'a desfășurat, într'o înaltă ținută de sportivitate, lupta pentru câștigarea victoriei sau a unui loc cât mai bun.

Centimetrii și zecimile de secunde s'au dovedit adeseori fracțiuni prea mari pentru a delimita diferența de valoare a participanților. Exemplu: la aruncarea ciocanului, doar o condiție de regulament îl dă pe Strandli câștigător în fața lui Csermak la performanță egală, sau proba de 100 m. plat care nu a putut da un singur câștigător, ci doi: Janecek și Gavrilov la perfectă egalitate după fotografia sosirii.

Atletismul este neîndoios, prin varietatea și spectaculozitatea probelor, o disciplină larg îmbrățișată de sportivi și mult apreciată de spectatori.

In cadrul concursurilor de atletism s'au ameliorat trei recorduri mondiale (la ștafeta 4×200 m. femei, echipa U.R.S.S.; la pentatlon femei, Alexandra Ciudina; la 6 mile plat bărbați, Emil Zatopek) și peste treizeci de recorduri ale țărilor participante.

Astfel atleții sovietici au corectat recordurile unionale la 200 m. și 400 m. plat bărbați, etc., atleții unguri, recordul țării la 400 m. garduri, săritura în lungime (bărbați), 800 m. plat (femei) etc.

Atletul australian Dave Stephens, a obținut un nou record al țării sale pe distanța de 5.000 m. plat, iar atleții noștri au realizat și ei o serie de recorduri de valoare, după cum urmează :

800 m. plat bărbați: Aurel Palade-Ursu 1 min. 53.2 (în serii) și 1 min. 52.5 (în finală).

5000 m. plat bărbați: Dumitru Vasile 14 min. 45.2.

110 m. garduri bărbați: Ion Opriș 15.0 sec.

50 km. marș: Ion Baboe 4 ore 29 min. 41.0.

Săritura în lungime bărbați: Ion Wiesenmayer 7.30 m.

4×100 m. bărbați: Echipa Națională 41.8 sec.

4×400 m. bărbați: Echipa Națională 3 min. 17.0.

Decatlon : Petre Zâmbreșteanu 6.188 p.

800 m. plat femei: Edith Treybal 2 min. 13.4.

80 m. garduri femei: Ana Șerban 11.8 sec.

4×100 m. femei: Echipa Națională 48.8 sec.

4×200 m. femei: Echipa Națională 1 min. 42.4.

In afară de aceste recorduri de seniori și senioare, o serie de atleți ai noștri au obținut recorduri personale, iar maestrul sportului Ioan Söter, cu o săritură de 2 m., a realizat cel de al doilea rezultat european al anului și a reușit să se claseze pe locul întâi.

Inainte de a trece la analizarea concursului pe probe, ne oprim în primul rând asupra felului în care atleții lotului R.P.R., s'au pregătit în vederea concursurilor atletice din cadrul Festivalului.

Incă din primăvară, în cele 3 centre, București, Cluj și Timișoara, atleții fruntași aparținând diferitelor asociații sportive, s'au antrenat sub conducerea celor mai buni antrenori din țară, reușind să obțină rezultate foarte bune.

Trebue menționat, că la diferitele concursuri organizate până în preajma Festivalului, atleții noștri au corectat recordurile republicane la următoarele probe de seniori și senioare:

Bărbați:	1500 m. plat	odată
	3000 m. plat	de 3 ori
	10000 m. plat	odată
	110 m. garduri	odată
	400 m. garduri	odată
	Triplusalt	odată
	Greutate	de 4 ori
	Ciocan	odată
	4×400 m.	de 2 ori
	4×1500 m.	odată
Femei:	400 m. plat	de 2 ori
	800 m. plat	odată
	80 m. garduri	odată
	Inălțime	de 5 ori
	Suliță	odată
	Greutate	odată
	Pentatlon	de 2 ori
	4×100 m.	odată
	4×200 m.	odată
	3×800 m.	odată

O dovadă concretă a progresului înregistrat în acest an, reiese și din comparația mediilor primelor 10 rezultate obținute de atleții noștri, cu mediile similare din anii precedenți. Pe baza acestei comparații, se constată că la majoritatea probelor, mediile din acest an sunt cu mult mai bune decât oricând.

In afară de condițiile extrem de prielnice pentru antrenament, mulți alți factori au contribuit la această evoluție a atletismului nostru. Mulți antrenori, însușindu-și din experiența sportului sovietic, și-au îmbogățit cunoștințele metodice și tehnice.

A mai contribuit la desvoltarea arătată și spiritul sănătos din cadrul lotului. Majoritatea atleților noștri au luptat cu însuflețire pentru îmbunătățirea performanțelor și recordurilor. Ei și-au dat seama de importanța jocurilor sportive din cadrul Festivalului, de contribuția pe care o pot aduce în lupta pentru apărarea păcii.

In afară de acestea, sistemul de a organiza cât mai multe concursuri a dat roadele așteptate.

Atleții s'au obișnuit cu eforturile cerute de concursurile repetate și și-au dat seama în majoritatea cazurilor că „sistemul puf", adică sistemul de a se „conserva" pentru concursuri, antrenamentele ușoare, lipsite de convingere și seriozitate, nu dau rezultate bune.

După cum am subliniat mai sus, unii atleți au corespuns așteptărilor, alții însă nu. Motivele succeselor și eșecurilor, lipsurile în antrenamentul atleților noștri, concepțiile greșite care au mai persistat la unii antrenori și atleți le vom arăta și analiza mai jos.

Analizarea *probelor de sprint* (100 și 200 m. plat) *și sprint prelungit* (400 m. plat) *rezervate bărbaților.*

La 100 m. rezultatele obținute de învingători, Janecek (R. Cehoslovacă) și Gavrilov (R. P. Bulgaria), care au terminat finala la egalitate, sunt destul de bune.

In serii, însă, vântul din față, a împiedicat obținerea unor rezultate superioare.

In proba de 200 m. plat, a câștigat același Janecek, cu un rezultat excepțional: 21.0 sec., ceeace reprezintă un nou record al R. Cehoslovace și totodată cel mai bun rezultat european al anului. Rezultate foarte bune au obținut și alergătorul sovietic Ignatiev (21.1 sec.) și alergătorul din R. D. Germană, Schröder (21.3 sec.). Ignatiev a câștigat proba de 400 m. plat, tot cu un rezultat record (46.8 sec.). L-au urmat în ordine: Filo (R. Cehoslovacă) și Pilags (U.R.S.S.).

Alergătorii din țara noastră, n'au

reuşit la niciuna din aceste probe să intre în finală (adică printre primii şase). Trebue să menţionăm însă, că pe baza timpurilor obţinute de ei în concursurile anterioare din acest an, rezultatele au fost cele aşteptate.

Trebue arătat că unul dintre alergătorii noştri pe distanţe scurte a corespuns în parte: Ilarie Măgdaş, care a reuşit la 200 m. să realizeze un nou record de juniori al ţării.

Dintre învingătorii şi participanţii la probele de sprint, pe baza observaţiilor noastre şi ale tehnicienilor noştri, arătăm că Janecek şi Gavrilov, ca şi Kolev, Suhariev, Broz, etc., sunt alergători de forţă, plini de vitalitate şi capabili de un efort susţinut.

Cel mai mult însă, a impresionat Ardalion Ignatiev, câştigător la 400 m. şi clasat pe locul 2 la 200 m.

Ignatiev are o condiţie fizică excepţională. El a alergat în trei zile în serii, semifinală şi finală la 400 m., în serii şi finală la 200 m. şi în ştafeta de 4×400, obţinând de fiecare dată un rezultat record.

A fost şi cel mai tehnic alergător, cu un stil aproape perfect. Are un fuleu mare şi rulează foarte bine, lucrează din mâini puternic, dinapoi înainte şi puţin în faţă, adică spre centrul corpului.

Conformaţia lui fizică este deasemeni, foarte bună. Toţi specialiştii prezenţi la aceste concursuri au arătat, că Ignatiev este capabil de a-şi îmbunătăţi foarte mult rezultatele.

Probele de semifond (800 şi 1500 m). Victoria a revenit recordmanului mondial Stanislav Jungwirth din R. Cehoslovacă. La 800 m. rezultatele obţinute în finală puteau să fie şi mai bune, dacă cei 12 alergători nu se jenau, bineînţeles în mod involuntar, în timpul alergării.

Deasemeni credem că numărul participanţilor în finală a fost prea mare şi aceasta este o greşeală a organizării. In schimb la 1.500 m., faţă de rezultatele mai slabe dela 800 m., ele au fost mult mai bune. Ajunge să arătăm, că atleţii: Béres (R. P. Ungară), Chromik (R. P. Polonă) şi Hermann (R. D. Germană) au obţinut noi recorduri ale ţărilor lor, iar Jungwirth, câştigătorul probei (cu 3 : 46.2) a stabilit cel de al doilea rezultat al activităţii sale atletice.

Atleţii noştri, în general, s'au comportat bine. Aurel Palade-Ursu a egalat în serii recordul nostru naţional cu rezultatul de 1:53.2, ca în finală să se claseze pe locul 6, cu un nou şi valoros record: 1:52.5.

O comportare frumoasă a avut şi atletul Dumitru Tâlmaciu, care a reuşit să se claseze pentru finală.

La 1.500 m. alergătorii, n'au reuşit să obţină aceleaşi rezultate bune ca cei dela 800 m.

Victor Pop, recordmanul ţării, ajuns în seria cea mai grea, n'a reuşit să se claseze pentru finală, fapt care îi reuşea în oricare din celelalte serii. El s'a arătat şi puţin intimidat şi — conform obiceiului său — s'a lăsat prea mult condus. Dacă în concursurile naţionale deobicei reuşeşte să câştige victoria, chiar dacă la ultimul tur este condus încă cu 10 m., la concursurile internaţionale acest lucru nu-l poate face.

Aurel Petrescu şi Paul Popescu — primul la 800 m. şi al doilea la 1500 m. — s'au prezentat sub valoarea lor normală. Petrescu a făcut greşeala — repetată până acum de atâtea ori — a forţat prea tare în prima parte a cursei; iar Popescu a alergat fără convingere.

Jungwirth, din punct de vedere al stilului de alergare, al tehnicii, nu se ridică la nivelul lui Ignatiev. Insă are multă forţă la fel ca şi Bakoş, Béres, Ivakin, Chromik, etc., atleţii clasaţi pe locurile următoare. In general, alergătorii de semifond, oaspeţi, sunt mai înalţi şi mai puternici decât alergătorii noştri.

La *probele de fond* (5000 şi 10000 m.) nu putem face aceeaşi constatare, deoarece alergătorii de fond nu sunt înalţi (Joszef Kovács, clasat pe locul III la 5000 m. este de statură mică).

Cursa de 5000 m. a fost cea mai disputată şi cea mai frumoasă cursă pe această distanţă din istoria atletismului mondial: media primelor şase performanţe întrece media rezultatelor corespunzătoare dela Jocurile Olimpice din anul trecut.

Primii trei atleţi (Emil Zatopek, Vladimir Kuţ, Joszef Kovács) au realizat, a treia, a patra şi a cincea performanţă mondială din toate timpurile pe această distanţă.

Despre Zatopek, despre stilul său de alergare, despre finişul său extraordinar, s'a vorbit foarte mult până

acum. El a dovedit aceste calităţi şi în această întrecere.

La 5000 m., i-a trebuit timpul cel mai bun din viaţă, ca să poată câştiga cursa. După Zatopek, eroul întrecerilor de fond a fost însă, tânărul alergător sovietic Vladimir Kuţ, care s'a dovedit excepţional dotat, un alergător de clasă mondială. Trebue să arătăm că deşi este deabia la începutul carierii sale atletice, el a reuşit această performanţă excepţională. Chiar şi timpul său la 10000 m. este foarte bun, fiind al optulea timp din istoria probei din lumea întreagă.

Fondiştii noştri s'au prezentat bine. La 5000 m. Dumitru Vasile a realizat un nou record al R.P.R., Nicolae Bunea şi Dinu Cristea şi-au corectat recordurile personale pe 10.000 metri.

Convingerea noastră este însă, că Dumitru Vasile este capabil de rezultate mai bune — dacă ar fi mai disciplinat, dacă şi-ar respecta planul de antrenament.

La *probele de garduri* alergătorii noştri s'au prezentat la valoarea lor normală, adică la rezultatele pe care le-au obţinut în cursul anului. Ion Opriş a reuşit să intre în finală pe 110 m. şi cu 15.0 sec. — record al ţării egalat — s'a clasat pe locul 5; Gheorghe Steriade pe 400 m. a alergat 54.1 sec., deci numai la o zecime de secundă de recordul ţării, realizând un record personal; Ilie Savel — a obţinut un rezultat bun, deşi la mai multe zecimi de secunde de recordul R.P.R. deţinut de el. Ilie Savel încă nu este stăpân pe tehnica alergării între garduri şi îşi pierde ritmul, rămânând prin rezultate departe de posibilităţile lui. Ion Wittmann, pe baza tehnicii şi vitezei sale, a depus toate eforturile, pentru a obţine un rezultat bun.

Probele de garduri au fost dominate de alergătorii sovietici, care s'au dovedit cei mai buni, din toate punctele de vedere. Evghenii Bulancic pe 110 m.; Iuri Lituiev şi Anatoli Iulin pe 400 m., au obţinut rezultate excepţionale, cele mai bune rezultate europene ale anului.

Tehnica lor de a trece peste garduri, ca şi alergarea între garduri este foarte bună. Spre deosebire de Bulancic — cu specialitatea 110 m. — Lituiev şi Iulin trec gardurile mai lung, însă nu-şi pierd ritmul alergării.

Din punct de vedere tehnic, Iulin nu rămâne în urma maestrului său Lituiev, dar ne face impresia că primul are o viteză mai bună.

Rezultate frumoase au obţinut şi ceilalţi alergători, ca Buhl, Retezar, Lippay, etc. Lippay la 400 m. garduri a stabilit un nou record al R. P. Ungare cu un rezultat excepţional de 52.4 sec.

Pe 3000 m. obstacole, Laszló Jeszenszky a obţinut un nou record al R. P. Ungare. El a alergat pentru a treia oară în acest an sub 9 minute, dar nici acest rezultat nu i-a ajuns pentru victorie. Această probă i-a revenit alergătorului sovietic Marulin, care deşi foarte tânăr, a obţinut a treia victorie internaţională în acest an, după cele două victorii obţinute în Suedia. Timpul obţinut de el (8:56.2) este foarte bun.

Alergătorii care ne-au reprezentat la acest concurs — Victor Firea şi Grigore Cojocaru — s'au comportat cu mult sub aşteptări. In deosebi Firea, care în ultimul timp s'a dovedit în formă bună şi dela care ne-am aşteptat să realizeze un nou record al R.P.R. (rezultat de care este capabil) a alergat slab.

Din punct de vedere tehnic, s'a putut face o constatare importantă: dintre alergătorii clasaţi în frunte nici unul nu s'a sprijinit de obstacol în timpul trecerii, ei au trecut peste obstacole la fel ca alergătorii de garduri.

Groapa cu apă au sărit-o toţi destul de lung şi au riscat pierderea ritmului de alergare.

Pasul lor — respectiv săritura peste groapă — se termina cu aproximativ 50 cm. de marginea exterioară a gropii.

La *probele de marş* (10 km. şi 50 km.) victoria a revenit lui Dolezal (R. Cehoslovacă) şi — respectiv — Róka (R. P. Ungară). La aceste probe, culorile Republicii noastre au fost reprezentate cu cinste de Ion Baboie, care la 10 km. s'a clasat pe locul III, iar la 50 km. pe locul II, realizând la această probă un nou şi valoros record al ţării.

Ion Baboie a luptat cu dârzenie şi însufleţire, meritând pentru rezultatele obţinute, cele mai mari laude.

Tehnic, trebue să arătăm, că am văzut stiluri destul de diferite. Unii (László, Dolezal) merg mai lin, cu bazinul puţin împins înainte, alţii (Iarnis, Róka) lucrează mai puternic din umeri şi mărşăluesc cu bazinul ţinut în faţă, pe când Baboie de exemplu, lucrează foarte tare din umeri, însă bazinul şi-l ţine drept.

Spre deosebire de mărşăluitorii noştri, Dolezal în antrenamente aleargă destul de mult, pentru a-şi îmbunătăţi condiţia fizică.

La *probele de aruncări şi sărituri*, atleţii noştri s'au comportat în general cu mult mai bine, decât în probele de alergări. In primul rând, datorită maestrului sportului, Ion Söter, care confirmându-şi forma bună din ultimul timp, a trecut din nou de 2 m. şi a cucerit locul întâi la proba de săritură în înălţime, întrecând cu 7 cm. pe atleţii clasaţi pe locurile 2 şi 3.

Meritul maestrului sportului, Ion Söter, nu constă numai în faptul că a reuşit să cucerească această victorie importantă. El şi-a planificat astfel antrenamentele încât să dea aceste roade chiar la Festival. In ce constă acest plan ? In primul rând, că dintre toţi atleţii noştri, Söter este acela care lucrează cel mai intens iarna.

El e conştient că baza rezultatelor de vară, o formează antrenamentele de iarnă, iar baza antrenamentelor de vară o constitue concursurile.

La *săritura în lungime*, atleţii care ne-au reprezentat au obţinut deasemeni rezultate foarte bune: Ion Wiesenmayer cu 7,30 m. a realizat un nou record al R.P.R., iar Cristian Ţuţuianu cu 7,16 m. a egalat cea de a doua performanţă obţinută vreodată de un atlet român.

Amândoi au reuşit să intre în finală, unde întrecând atleţi de valoare [illegible] s'au clasat pe locurile 4 şi 6.

Câştigătorul acestei probe, a fost atletul ungur Ödön Földessy, care sărind 7,63 m. a obţinut un nou record al ţării sale şi cel mai bun rezultat realizat în ultimii 10 ani de vreun atlet din Europa. Földessy, are o bătaie foarte bună care îi ajută să se ridice sus. Totodată el reuşeşte să-şi aducă foarte rapid piciorul de bătaie la nivelul piciorului de elan.

Clasat pe locul doi, tânărul atlet sovietic Leschevici, a sărit 7,34 m. şi a dovedit o tehnică foarte bună.

Bătaia lui însă este mai puţin eficace ca a lui Földessy, fapt care face ca săriturile să fie joase.

La *săritura cu prăjina* recordmanul Europei şi al U.R.S.S., Piotr Denisenco a câştigat cu 4,25 m. Desfăşurarea acestui concurs, însă a fost influenţată nefavorabil de întuneric.

Această greşeală de organizare nu s'a făcut pentru prima dată la noi şi trebue observat ca pe viitor întrecerile la săritura cu prăjina să înceapă cu mult mai devreme.

Denisenco, ca şi Homonnay, Brajnik, etc., atleţi clasaţi pe locurile următoare, sunt bine formaţi şi au viteză mai bună decât săritorii noştri. Tehnica cea mai superioară o are Denisenco. Homonnay este avantajat de înălţime, însă el nu are atâta forţă, ca săritorii sovietici.

Bun a fost rezultatul atletului cehoslovac Krejcar, care sărind 4,20 m. a stabilit un nou record al ţării sale.

Săritorii noştri au obţinut rezultate meritorii.

In deosebi Mircea Dumitrescu şi Alexandru Brassay, care au reuşit să treacă de 4 m. Brassay nu are însă viteză suficientă. Zeno Dragomir, suferind de o întindere musculară nu a obţinut rezultatul de care este capabil. Totuşi el a trecut de 4 m.

La *triplusalt* a concurat şi Leonid Scerbakov, cel mai bun specialist al probei din lume, care în cursul anului acesta a stabilit un nou record mondial cu 16,23 m.

Scerbakov este un atlet desăvârşit pentru proba lui, posedând o tehnică excepţională. El are picioare foarte tari şi musculoase. Cu câteva zile înainte de concurs la un antrenament, a sărit cu elan de 10 m., peste 15,20 m. [illegible] a constat din peste 15 sărituri de acest gen şi toate au fost la fel de bune. La sfârşit sărind cu elan complet pe iarbă, a reuşit ca din 3 sărituri, toate să fie în jurul a 16 m.

Foarte bine s'au prezentat elevii lui Leonid Scerbacov, tinerii săritori sovietici, deasemeni şi Rehak, Fürster şi Dagorov.

Săritorii noştri nu au obţinut rezultatele aşteptate. Ei sunt tineri, iar emoţia primului concurs mare, internaţional, şi-a spus cuvântul.

La *probele de aruncări* deşi atleţii oaspeţi nu au avut întotdeauna o tehnică superioară atleţilor noştri, au fost (ne referim la cei clasaţi pe primele locuri) mai puternici, cu mai multă forţă, mai explozivi şi au avut viteza net superioară aruncătorilor noştri.

La *aruncarea greutăţii* de exemplu, aruncările lui Mihail Raica, după aruncările lui Jiri Skobla, păreau aruncări executate cu încetinitorul. Şi într'adevăr, cronometrate, aruncările lui Skobla, ale lui Grigalka, ale lui Feodorov sunt cu 0,5—0,8 secunde mai scurte, adică mai rapide decât aruncările lui Raica, care este cel mai rapid dintre aruncătorii noştri. Datoria aruncătorilor noştri, este să-şi mărească viteza şi forţa. Numai în felul acesta pot să-şi îmbunătăţească rezultatele.

Totuşi, performanţa obţinută de Gabriel Georgescu de peste 15 m. cu care a reuşit să se claseze pe locul 6, este bună.

La fel şi Constantin Spiridon la aruncarea ciocanului, care cu rezultatul de 55,72 m. (numai cu 8 cm. mai slab decât recordul ţării), a ocupat locul 6 la *aruncarea ciocanului.*

Recordmanul mondial Strandli — câştigătorul probei — are o viteză de execuţie a aruncării extraordinară, însă din cauza acestei viteze — peste care nu întotdeauna este stăpân — el depăşeşte foarte des. Dealtfel, ca deosebire esenţială de stil, trebue să menţionăm, că aruncătorul din Norvegia lucrează mult mai puternic din şolduri, ca ceilalţi aruncători.

La *aruncarea suliţei* au concurat doi dintre cei mai buni aruncători din Europa: Vladimir Kuznețov şi Victor Ţîbulenco, care au reuşit aruncări de peste 74 de m.

Mai constant în aruncări s'a arătat Ţîbulenco, însă Kuznețov a fost împiedicat de o durere de cot, să obţină rezultate şi mai bune. Ceeace a impresionat în mod deosebit la aceşti doi aruncători sovietici, a fost svâcnirea lor.

Tehnica aruncării lui Kuznețov nu am putut-o urmări bine, deoarece de astădată el a aruncat cu cotul mult prea îndoit din cauza durerilor. Ţîbulenco a aruncat în acelaş stil în care l'am văzut şi acum doi ani, însă cu mult mai multă forţă.

Dumitru Zamfir în această probă a cucerit locul 6. El a aruncat la valoarea lui, deci la 61 m.

Mai slab decât la celelalte probe de aruncări, s'au prezentat aruncătorii noştri de disc: la *aruncarea discului* nici un reprezentant al atletismului nostru nu a intrat în finală. Atât Raica, cât şi Aurel Coman, au aruncat fără vlagă.

Dacă se compară valoarea rezultatelor obţinute în cadrul concursurilor atletice ale Festivalului pe baza valorii lor internaţionale — la aruncarea discului au fost rezultatele cele mai slabe. Căldura mare din acea zi poate fi o explicaţie. Concursul i-a revenit aruncătorului Ferenc Klicz din R. P. Ungară, cu un rezultat de 49,28 m.

★

La toate probele rezervate atletelor s'au obţinut performanţe excepţionale.

Atletele sovietice — cele mai bune din lume — şi-au dovedit încă odată superioritatea câştigând zece probe din treisprezece.

Strălucita atletă, Alexandra Ciudina a cucerit patru medalii de aur, la una dintre ele — pentatlon — realizând un nou record mondial.

La *probele de sprint* (100 şi 200 m. plat) victoria a revenit tinerei atlete din R. D. Germană, Christa Seliger, care la ambele probe a stabilit câte un nou record al R. D. Germane.

In special performanţa atinsă de ea la 200 m. plat este foarte bună (23,9 sec.), căci reprezintă totodată a patra performanţă mondială din toate timpurile.

Atletele noastre la 100 m. s'au comportat foarte slab, nereuşind să se califice. La 200 m., Alexandra Taifas-Sicoe, recordmana şi campioana ţării noastre, după ce a terminat prima în seria ei, în finală s'a clasat pe locul 6, cu cea mai bună performanţă a anului din ţara noastră (25,1 sec.).

Aceste rezultate însă nu ne pot mulţumi, căci atât ea, cât şi Elena Vrabete sunt capabile de rezultate cu mult mai bune.

Nici alergătoarele noastre de 400 m. n'au atins valoarea lor normală şi astfel au pierdut dreptul de a se califica în finală.

Concursul a fost câştigat de alergătoarea sovietică Bâstrova, iar recordmana lumii Ursula Jurewitz n'a reu-

şit să se claseze decât pe locul trei, după o luptă dârză.

Trebue să arătăm că alergătoarele sovietice de 400 m. — care în majoritate au concurat şi la 800 m. — au un stil de alergare foarte asemănător stilului Ignatiev, caracterizat prin aruncarea înainte a gambei şi printr'un rulaj foarte frumos. Ele deţin o bună condiţie fizică şi — după cum a arătat Piotr Cevgun — fostul recordman al U.R.S.S. pe 800 m. — ele rezistă şi la concursurile cu serii şi semifinale.

Ele obţin rezultate bune, chiar dacă seriile, semifinalele şi finala au loc în trei zile consecutive.

Dealtfel şi la Bucureşti, unele din ele au concurat trei zile consecutiv. In prima zi la seriile probei de 400 m., în ziua a doua în finala aceleiaşi probe, iar în ultima zi de concurs au participat la proba de 800 m.

Proba de 800 m. a avut o desfăşurare dramatică: concurenta sovietică Solopova, una din cele mai bune alergătoare din lume la această probă, s'a împiedicat şi a căzut în ultima turnantă. Ea era singura care era capabilă să fie o aprigă concurentă a recordmanei mondiale Nina Pletneva-Otkolenko pentru câştigarea probei.

Nina Otkolenko, deşi de statură mică, s'a dovedit o alergătoare cu calităţi fizice excepţionale, cu un finiş puternic. In afară de aceasta şi de stilul ei perfect, atleta a impresionat şi prin relaxarea cu care aleargă: braţele le mişcă foarte uşor, umerii îi trimite puţin aplecaţi înainte iar toată mişcarea ei denotă o lipsă totală de contractare.

Foarte bun rezultat a obţinut şi Aranka Kazi din R. P. Ungară, care a stabilit un nou record al ţării ei (2:13.0) şi Edith Treybal, care cu 2 min. 13.4 sec., a ameliorat recordul ţării noastre, deţinut înainte tot de ea.

Valoarea rezultatului o dovedeşte şi faptul că până în prezent, în afară de alergătoarele sovietice şi Aranka Kazi, nici o altă atletă din lume nu a atins timp mai bun.

Noul record al ţării noastre, întrece recordul Suediei (care mult timp a fost record mondial) şi recordul Angliei stabilit într'o cursă de 880 yarzi, care s'a încheiat cu recordul mondial la această probă.

Un record personal valoros, a reuşit şi Florentina Petrescu cu 2:16,9.

Proba de 80 m. garduri a fost câştigată de Maria Golubniciaia (U.R.S.S.), recordmana Europei. Tehnica acestei alergătoare este exemplară. Ea trece gardurile foarte scurt, puţin aplecată înainte şi aducând piciorul de bătaie cu o mişcare scurtă în faţă.

Alergătoarele noastre au avut o comportare bună.

Ana Şerban, calificată în finală, a egalat recordul R.P.R. (11,8 sec.) iar Liana Jung a stabilit un nou record de junioare categoria II-a (15—16 ani) cu rezultatul de 12.0 sec.

Având în vedere vârsta alergătoarelor noastre de garduri, se vede clar că ele sunt capabile să-şi îmbunătăţească atât viteza cât şi tehnica şi vor progresa mult în valoare.

Săriturile în înălţime şi lungime, le-a câştigat Alexandra Ciudina, multipla sportivă sovietică.

La prima probă, a învins-o pe Olga Modrachova, campioana R. Cehoslovace, care până la acest concurs, s'a dovedit a fi cea mai bună săritoare a Europei.

Alexandra Ciudina din punct de vedere al calităţilor sale fizice — înaltă, suplă, dotată cu multă viteză şi forţă — a fost cea mai completă sportivă a concursurilor din cadrul Festivalului.

Victoria ei la pentatlon şi la stabilirea noului record mondial este încă o dovadă a acestor calităţi.

Săritoarele noastre s'au situat în general la nivelul lor obişnuit, cu excepţia Iolandei Balaş, dela care ne-am aşteptat la un rezultat foarte bun.

Din cauza unei entorse, ea nu a reuşit performanţa aşteptată.

Ella Vornicu a fost singura care a reuşit să se califice în finală, ocupând locul 6 cu rezultatul de 1,50 m.

La lungime, atletele noastre, Luiza Ernst, Elisabeta Nemetz, Iutta Haffer, au obţinut rezultate, de care aproximativ, sunt capabile astăzi.

Credem însă că, Elisabeta Nemetz ar fi putut obţine un rezultat şi mai bun. Insă emotivitatea şi-a spus cuvântul, ca şi la a patra săritoare a noastră: Adriana Negoescu, care s'a prezentat extrem de slab în acest concurs.

Cel mai bun rezultat la lungime l-ar fi obţinut Sanda Grosu, care dealtfel

în cadrul pentatlonului a şi dovedit acest lucru. In legătură cu aceasta, trebue să arătăm, că atât antrenorii sovietici, cât şi cei unguri s'au mirat cum de permit antrenorii noştri ca o atletă de 17 ani să concureze la pentatlon. Mai ales că pentatlonul din cadrul concursurilor atletice era cel de al doilea în mai puţin de 2 săptămâni de zile.

Dealtfel Sanda Grosu, încă dela concursul anterior a rămas în urma rezultatelor ei.

In schimb, Maria Domokoş a realizat cea de a doua performanţă din ţara noastră de până acum, rămânând doar cu 7 puncte în urma recordului Sandei Grosu.

Ea a reuşit rezultate bune mai ales la 80 m. garduri (12.1) şi lungime (5,04 m.).

La *probele de aruncări*, atletele noastre au obţinut rezultatele cele mai slabe, deşi au cucerit puncte prin Lia Manoliu, clasată pe locul 6 şi prin Olimpia Câmpeanu, clasată pe locul cinci. Dar rezultatele lor, ca şi ale celorlalte aruncătoare ale noastre (Geta Georgescu, Elisabeta Aranyosi, Ilona Mikloş, Valeria Guzgan, Anneliese Reimesch, ultima având scuza că înainte a fost suferindă) sunt sub orice critică.

Motivul acestui eşec este multiplu: Lia Manoliu, Geta Georgescu, Ilona Mikloş — nu au viteză, detentă, explozivitate ; Olimpia Câmpeanu, Valeria Guzgan — nu-şi iau în serios antrenamentele, iar atitudinea şi comportarea lor lasă de dorit.

In ceeace priveşte concursul, toate cele trei probe de aruncări au fost câştigate de atletele sovietice.

Astfel la disc a câştigat Nina Ponomarova-Romaşkova, la suliţă Ciudina, la greutate Galina Zâbina. Ne vom opri în special asupra celor două campioane olimpice — Nina Ponomarova şi Galina Zâbina — care au demonstrat o pregătire excepţională.

Amândouă sunt atlete complete: au viteză, explozivitate, forţă şi în plus o tehnică corectă care le ajută la obţinerea unor rezultate înalte.

Alături de ele — la fel ca la suliţă — au concurat o serie de atlete tinere, unele chiar necunoscute.

Promovarea acestor elemente tinere — care au obţinut rezultate foarte bune — dovedeşte că antrenorii din U.R.S.S. dau posibilitate tineretului de a-şi acumula experienţa concursurilor internaţionale şi de a se confirma.

Amintim că şi Tiskevici, care în acest concurs a trecut pentru prima dată de limita celor 15 m. şi a stabilit cea de a doua performanţă mondială de până acum, ca şi Kuznetova, care se apropie de 14 m., ca şi Zîbteva, L. Vasilieva, etc., au acele calităţi care le lipsesc aruncătorilor şi aruncătoarelor din ţara noastră: forţa şi viteza de execuţie a aruncării.

★

La *probele de ştafetă* toate echipele noastre naţionale au stabilit noi recorduri ale ţării, deşi schimburile nici de data aceasta nu au reuşit întocmai (în special la 4×100 m. fete şi la 4×400 m. băeţi).

Cel mai bun rezultat la ştafetă l-a obţinut echipa femenină a U.R.S.S. pe 4×200 m. obţinând un nou şi valoros record mondial (media 24.1 sec.).

Foarte bine a mers şi ştafeta de 4×400 m, băeţi a U.R.S.S. ca şi stafetele R. D. Germane la 4×100 m. fete (clasată pe locul I) şi 4×200 m. fete (a coborît şi ea sub vechiul record mondial).

Ultima probă a întrecerilor a fost decatlonul, foarte aprig disputat.

După ce în prima zi, după primele trei probe, atletul nostru Gheorghe Rădulescu a fost în frunte, conducerea a preluat-o atletul german Mayer.

In a doua zi însă Vladimir Volcov (U.R.S.S.) a trecut în fruntea clasamentului şi a câştigat concursul.

Un rezultat bun a obţinut atletul nostru Petre Zâmbreşteanu, care s'a clasat pe locul III. Noul record al R.P.R. stabilit de el îl situează printre cei mai buni decatlonişti din Europa.

La unele probe din cadrul concursului, Petre Zâmbreşteanu a reuşit să obţină recorduri personale valoroase.

Astfel rezultatul de 50.9 pe 400 m. plat şi 56,38 m. la suliţă sunt al nouălea, respectiv al cincilea rezultat din acest an din ţara noastră.

A obţinut însă rezultate sub aşteptări la 100 m. şi la săritura în lungime.

Ceilalţi doi decatlonişti ai ţării noastre s'au comportat slab. Laurian Taus este capabil de un rezultat mai bun, iar Gheorghe Rădulescu la prăjină, la

suliţă şi la 1500 m. este absolut nepregătit.

Rezultatul de 10.9 sec. obţinut de el pe 100 m. plat (cel de al doilea rezultat al ţării până în prezent) dovedeşte că Gheorghe Rădulescu ar fi un sprinter bun, dacă s'ar antrena cu seriozitate.

Antrenorii noştri trebue să adâncească această problemă şi să-l îndrume pe Gheorghe Rădulescu la proba unde ar putea obţine performanţele cele mai valoroase.

★

Intrecerile de atletism, din cadrul Festivalului, după cum am văzut mai sus, s'au încheiat cu rezultate remarcabile.

Analizând comportarea atleţilor noştri, observăm că ei nu au reuşit în general să se ridice la valoarea atleţilor participanţi, unii nici cel puţin la nivelul posibilităţilor lor. Ei au dovedit că la data concursurilor încă nu erau pregătiţi pentru realizarea rezultatelor înalte.

Unii dintre atleţii noştri au cucerit locuri meritorii, în timp ce alţii nu au contat în luptă, ceeace relevă un alt aspect, lipsa de omogenitate a lotului reprezentativ al R.P.R.

Neîndoios că atleţii noştri nici nu ştiau şi nu puteau încă să-şi fructifice toate posibilităţile în efort, deoarece ştim prea bine cât de folositoare este în acest scop participarea la marile competiţii.

Deasemeni atleţilor noştri — în marea majoritate — le lipsea practica şi experienţa marilor concursuri.

In concursurile mari din August şi Octombrie, fructificând experienţa unui mare concurs cum a fost acela al Festivalului, ei au obţinut rezultate mult mai bune. Iată un fapt grăitor, care confirmă afirmaţia noastră.

Pregătirea unui atlet atât de complexă sub toate aspectele ei, fizic, tehnic, tactic şi moral-volitiv, trebue făcută cu multă atenţie şi seriozitate.

La concursurile de mare răspundere, antrenorilor şi atleţilor li se pun în faţă sarcini mari; în acelaş timp concursurile mari şi numeroase oferă ele însile mijlocul de realizare a sarcinilor, ca o consecinţă a pregătirilor minuţioase, concrete.

Concursurile mari, oferă atât antrenorilor cât şi concurenţilor prilejuri de învăţăminte.

Intrecerile din cadrul Festivalului au oferit din plin acest prilej.

Antrenorii şi atleţii noştri, au făcut schimb de experienţe, exemplele şi situaţiile cât mai diferite verificând sau completând experienţa, care se îmbogăţeşte astfel mereu.

Cu această ocazie, atletismul nostru a câştigat foarte mult, pentru ridicarea lui pe treapta cât mai înaltă în ierarhia atletismului mondial.

Dar nu numai lipsa de experienţă a atleţilor noştri — în privinţa concursurilor de mare însemnătate internaţională — constitue o explicaţie a comportării nesatisfăcătoare a unora dintre atleţi.

Un factor de primă importanţă — credem chiar cel mai important — în pregătirea sportivului, îl constitue continuitatea muncii de antrenament de-a-lungul întregului an, cu respectarea strictă a sarcinilor şi mijloacelor celor trei perioade ale ciclului anual de antrenament.

Ori tocmai aici constă lipsa cea mare a multora dintre atleţii noştri. Aceştia — în multe cazuri — încep perioada fundamentală fără pregătirea prealabilă temeinică pe care o dau mijloacele complexe ale perioadei pregătitoare.

Evitarea acestor scăderi se poate face numai prin :

— Asigurarea de către Asociaţiile sportive a tuturor condiţiilor pentru ca atleţii să poată efectua munca din perioada pregătitoare.

— Inmulţirea concursurilor internaţionale.

— Completarea loturilor reprezentative cu atleţi tineri cu posibilităţi de desvoltare viitoare.

Acestea constitue premize esenţiale pentru ridicarea tot mai sus a prestigiului atletismului din R.P.R.; munca atleţilor şi antrenorilor bazată pe datele antrenamentului ştiinţific şi pe experienţa neîntrecută a atletismului sovietic va da rezultate mult mai bune, dacă vor fi înlăturate toate lipsurile semnalate în pregătirea de până acum a atleţilor şi atletelor din R.P.R.

Elemente de tactică în jocul de hochei pe ghiață

de ART. VOGEL
Antrenor

Modificările aduse regulamentului jocului de hochei pe ghiață au determinat și o schimbare structurală în tactica jocului. De pildă, trecerea pucului dintr'o zonă în alta a terenului nu mai este îngrădită de regulament, rămânând valabilă poziția de off-side peste linia roșie și, apoi în zona de atac unde mai întâi intră pucul și apoi jucătorii echipei în atac. In mod special, modificarea regulii de off-side a schimbat posibilitățile de atac și apărare, dând jocului un caracter mai ofensiv.

Vom studia aci câteva teme de atac și apărare și unele metode de instruire. Să presupunem un atac lângă mantinela din dreapta propriei echipe. Jucătorul no. 4 al echipei reprezentate în *fig. 1* cu puncte negre, conduce pucul. El este atacat de jucătorul echi-

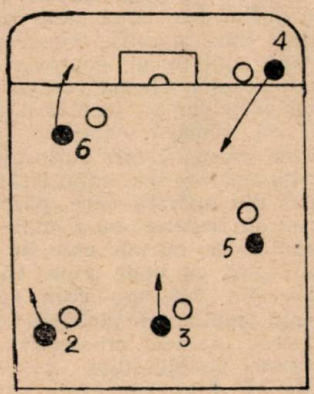


Fig. 1

pei în apărare cu no. 4 (văzut în desenul nostru într'un cerc alb). Atacul jucătorului no. 4 negru spre poartă este barat. El va trebui să paseze. Jucătorii negri cu no. 5, 6 și 2 vor trebui să ia simultan direcții diferite și în direcții opuse. Adică, no. 6 negru va pleca spre mantinela din fund, lăsând impresia că va primi pasa prin spatele porții. Apărătorul său va fi obligat să-l urmeze. Jucătorul no. 5 se va îndrepta lateral spre mantinela din dreapta și se va situa înapoia jucătorului no. 4 care deține pucul, lăsând impresia că poate primi pasa înapoi. Jucătorul no. 2 se deplasează spre mantinela din stânga. Prin această manevră, câmpul din fața porții este degajat de apărători și jucătorul no. 3, aflat în urmă se poate lansa (prin surprindere) pe centrul spațiului unde poate primi pucul dela no. 4 având deci posibilitatea să tragă la poartă.

In situația din *fig. 1* avem o manevră simultană de descoperire a terenului la care trebuie să participe toți jucătorii. Se pune problema cum se ajunge la formula ideală ca jucătorii no. 2, 3, 5, 6 să știe cum să se deplaseze și, la momentul în care mișcarea să fie făcută simultan. Aci este rolul lecției teoretice. Jucătorii vor fi lămuriți de antrenor asupra schemei de atac. Desenul temei este înfățișat pe o tablă și se explică acțiunea. In momentul când se arată poziția jucătorului negru no. 4, se subliniază că în clipa când se produce atacul apărătorului, adică deplasarea no. 4 alb spre 4 negru, începe manevra de deplasare a tuturor jucătorilor negri și startul rapid al jucătorului 3 negru care va lăsa în urmă pe 3 alb. Odată tema arătată la tablă, se trece la aplicarea practică a problemei. Metoda cea mai bună, este jocul fără adversar. Adică, pe ghiață jucătorii pleacă la atac. No. 4 conduce pucul, înaintează până în fundul terenului și la

un semnal, dat de antrenor, ceilalţi patru jucători fac manevra învăţată. Tema se însuşeşte prin repetarea exerciţiului. După ce este cunoscută practic, la primul antrenament cu adversar, ea va fi aplicată, fără ca adversarul să cunoască schema. Jucătorii vor ajunge să-şi însuşească astfel procedeul tactic şi se va ajunge ca în jocurile publice, de câte ori jucătorul no. 4 se află în fundul terenului, în poziţia învăţată, ceilalţi să plece automat spre locurile cunoscute.

★

Hocheiştii sovietici pun un accent deosebit pe ridicarea valorii individuale a jucătorilor, fără ca aceasta să frâneze procesul de colaborare în cadrul unei metode. Aşadar, personalitatea jucătorului trebuie să fie subordonată intereselor colectivului. Vom da aci un exemplu de acţiune tactică în care valoarea personală a atacantului contribuie la aplicarea justă a unei teme dinainte stabilită.

Jucătorul nr. 4 negru (fig. 2) a trecut de un adversar şi patinând paralel cu mantinela conduce pucul spre poartă. In faţă îi apare un apărător care contând pe driblingul atacantului se pregăteşte pentru o apărare cu corpul menită să oprească ca atacantul să se apropie de poartă. Inainte

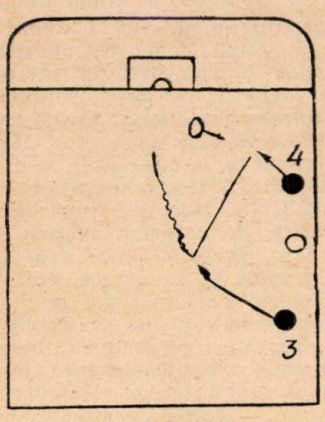


Fig. 2

de întâlnirea inevitabilă cu adversarul, jucătorul nr. 4 negru, fără să încetineze viteza pasează spre centru. Jucătorul no. 3 negru care are în faţă un adversar şi patinează tot paralel cu mantinela, schimbă brusc direcţia şi vine în traectoria pasei, continuând patinajul de astă dată în posesia pucului.

In această situaţie pregătită dinainte, pentru apărător pare logic ca jucătorul no. 4, care între el şi poartă nu mai are nici un adversar, să încerce o fentă de corp, un dribling, care să-i îngăduie să ajungă nestingherit în faţa porţii, mai ales că unghiul de shot nu este prea bun. Dar jucătorul no. 4 nu trebuie să fie individual ci să se mişte în cadrul temei date. El pasează pe un loc liber unde ştie că va veni un partener care poate duce acţiunea la bun sfârşit mai bine. De bună seamă că din această schemă — tocmai pentru reuşita ei — trebue să se facă variante. De pildă, jucătorul no. 4 să încerce la primul său atac, presupunând că este un bun conducător al pucului, o pasă în mantinela din fund. La al doilea atac asemănător, el va executa însă acţiunea aşa cum a fost stabilită şi va isbuti să deruteze apărarea în mod sigur.

★

Ne vom ocupa acum de una din variantele metodei de joc „în plic". După cum se ştie echipele din R. Cehoslovacă au folosit cu mult succes atacul cu cinci jucători, aşezând doi jucători la extremităţile liniei albastre din zona de atac, doi jucători pe extremităţile liniei de poartă şi un jucător în centru care caută să mascheze portarul în clipa când un jucător dela linia albastră trage la poartă. Până anul trecut, echipele noastre aplicau această schemă respectând întocmai principiul ca jucătorul din faţa porţii să rămână neapărat pe loc. După ce schema a fost cunoscută, metoda de apărare s'a îmbunătăţit. Jucătorul din apărare care păzeşte jucătorul din centru, nu-l mai păzeşte din spate, deci nu mai este în situaţia să nu vadă de unde vine shotul, ci păzeşte din faţă, aşa cum caută de cele mai multe ori jucătorii de baschet să-şi blocheze adversarii direcţi. Creşterea posibilităţilor de apărare trebuie să ducă neapărat la căutarea unor căi de atac, în cadrul schemei. Prin urmare, jucătorul din centru, no. 2 negru din *fig. 3* nu mai are rostul să rămână permanent în faţa porţii la un asemenea atac ci să caute o mişcare de derutare a apărătorului

direct. Mişcarea sa în teren, dă posibilitatea la mai multe acţiuni. De pildă el aşteaptă ca unul din jucătorii săi, să spunem no. 5, să fie în posesia pucului. In aceeaşi clipă, jucătorul no. 2 negru, ocoleşte poarta.

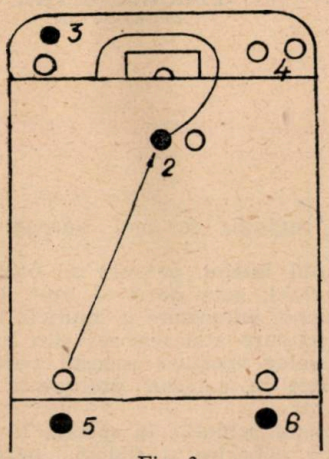


Fig. 3

Apărătorul va trebui să-l urmeze căci nu poate lăsa un jucător liber. No. 5 negru are posibilitatea să tragă la poartă, sau dacă coechipierul său, no. 2 are în turul său un mic avans asupra apărătorului să-i paseze pucul ca să dea posibilitatea unui shot de aproape.

In general, e bine ca aşezarea „în plic" să nu aibe poziţii statice. In special jucătorii din poziţiile cele mai înaintate, adică no. 2, 3 şi 4 din fig. 3 trebuie să fie în mişcare. Ei trebuie să ocupe poziţii noi pe aceleaşi linii, mai aproape sau mai departe de poartă, obligând apărătorii să se mişte la rândul lor. In ceeace priveşte jucătorii de pe linia albastră, ei trebuie să fie permanent în apropierea liniei ca să nu lase ca pucul să iasă afară din ultima zonă (ştiut fiind că dacă pucul intră în zona de mijloc, toţi atacanţii trebuie să părăsească zona de atac) şi ca să evite eventualul contraatac al apărătorilor.

INDICAŢIUNI IN LEGĂTURĂ CU REPARTIZAREA ADVERSARILOR IN APĂRARE

Fiecare echipă trebue să ştie să-şi organizeze apărarea în condiţiile cele mai bune. Baza acestei organizări este apărarea „om la om". Inainte de a se intra pe teren, fiecare jucător trebuie să ştie dinainte pe cine marchează. In general, fiecare jucător îşi ia în primire adversarul direct. (Inaintaşul dreapta, pe înaintaşul stânga, advers, centrul pe centrul advers etc.). Schimbul obişnuit de locuri care se face în timpul jocului, îngreunează de cele mai multe ori stricta apărare stabilită iniţial. Pentru păstrarea unor poziţii corecte de apărare, în cazul când adversarul îşi porneşte acţiunea din fundul terenului său, jucătorii acoperă terenul aşezându-se pe poziţii iniţiale. Adică, trei înaintaşi în linie pe latul terenului şi doi fundaşi mai în urmă. Indiferent pe ce parte vine atacul, fiecare jucător îşi ia în primire un adversar şi se mişcă după el. Nu trebuie să existe adversar nemarcat.

Echipele mai puţin pregătite se înşeală dese ori în apărarea contra metodei „în plic" când un înaintaş al echipei în apărare, urmărind înaintaşul din echipa în atac, ajunge cu el în fundul terenului unde se află un fundaş. Sunt deci, doi apărători în faţa unui atacant. In schimb, la linia albastră este un alt atacant nemarcat! Este o greşală serioasă să se lase un atacant nemarcat şi deaceea, în asemenea împrejurări, înaintaşul care nu a ajuns să împiedice pe posesorul pucului să ajungă în ultima zonă, îl lasă în grija fundaşului şi se întoarce să marcheze pe atacantul rămas demarcat înainte ca o pasă înapoi să fie posibilă.

In general, atacanţii caută să conducă pucul pe lângă mantinelă fiindcă aci apărătorii nu au voie să oprească atacul cu corpul şi apoi fiindcă mantinela dă prilej la o serie de combinaţii de pase. Apărarea lângă mantinelă trebuie să se bizuie pe principiul scurtării unghiului de trecere în sensul ca atacantul să nu poată trece decât între apărător şi mantinelă unde cu ajutorul crosei se poate opri pucul şi unde prezenţa apărătorului mai împiedică posibilitatea unei pase la alt atacant. In atenţia apărătorului trebuie să fie deci îngustarea culoarului de trecere al atacantului pentru a opri desvoltarea atacului.

Invăţarea principalelor mijloace tactice de atac şi apărare este condiţia ca jocul de hochei să se desvolte cât mai mult şi să ofere posibilităţi multiple pentru obţinerea victoriei.

Indicații în legătură cu pregătirea schiorilor coborîtori și slalomiști în perioada fundamentală

Prof. GH. MITRA
Antrenor de schi

A început un nou sezon de activitate intensă pentru schi.

Ca în toate disciplinele sportive și la schi, antrenamentul trebue înțeles ca un proces de specializare pentru o anumită probă, care se desfășoară pe parcursul întregului an — pregătirea îmbrăcând un caracter de perspectivă. El se realizează în strânsă legătură cu sarcinile educației fizice, considerată ca o parte inseparabilă a educației comuniste.

Toate datele recunoscute și în alte ramuri sportive în ceeace privește orientarea antrenamentului, conținutul acestuia, perioadele și căile de realizare ale pregătirii, sunt valabile și în cazul schiului — bine înțeles ținând seama de o serie de particularități specifice schiului.

In prezentul articol, folosind materialul documentar existent, generalizând experiența dobândită în celelalte discipline sportive și ținând seama de o serie de lipsuri semnalate în pregătirea schiorilor ne propunem să dăm câteva indicații în legătură cu pregătirea schiorilor coborîtori și slalomiști, în perioada fundamentală.

La schi, perioada fundamentală începe odată cu căderea zăpezii care creează condițiile pentru realizarea sarcinilor de bază ale pregătirii, permițând utilizarea mijloacelor specifice (mijloace legate de folosirea schiurilor).

In condițiile iernii dela noi, această perioadă are o durată, care variază dela an la an în funcție de timpul cât se păstrează zăpada, între 3—5½ luni (considerând că antrenamentele se desfășoară în regiunile de munte. Ea începe aproximativ în a doua jumătate a lunii Decembrie și ține până la sfârșitul lunii Mai când, încă în unele regiuni, se mai găsește zăpadă).

Timpul mediu, pe care se contează în general, este de 3—4 luni. Cu o mai bună organizare a muncii și cu o preocupare mai serioasă din partea colectivelor sportive, această perioadă ar putea fi simțitor prelungită (5—5½ luni).

In cazul schiului, în special la probele de coborîre și slalom, perioada fundamentală are o importanță mult mai mare decât în alte discipline sportive. Deasemeni, această perioadă la schi, prezintă o serie de particularități legate de specificul acestui sport.

La probele de coborîre și slalom caracteristicile sunt mai evidente. Să explicăm: Pentru realizarea sarcinilor, legate de pregătirea sportivilor în diferite perioade de antrenament, se folosesc o serie de exerciții. In practica sportivă, acestea sunt grupate în mod convențional — ținând seama de efectul pe care-l au asupra organismului și alte considerente — în: exerciții pentru desvoltarea generală, exerciții speciale și exerciții specifice.

Ar fi greșit să spunem că în antrenamentul sportivilor, o grupă de exerciții este mai importantă decât alta.

Rolul și importanța fiecărei grupe, variază dela o perioadă la alta de antrenament, în funcție de stadiul și gradul de pregătire a sportivilor și anumite cerințe metodice (corectarea unei greșeli, desvoltarea unei anumite calități, etc.) dela sport la sport.

In cazul sporturilor a căror practicare este legată strict de un anumit sezon (schiul, bobul, în măsură mai mică patinajul, hocheiul, înnotul) exercițiile speciale, ar trebui să capete un

rol și un loc mai important în antrenamentul sportivilor.

Aici, putem distinge chiar două subgrupe de exerciții speciale: unele care se pot folosi numai în condițiile practicării sportului respectiv și altele care se pot utiliza și în celelalte perioade de pregătire. Această ultimă subgrupă de exerciții speciale, are rolul de a contribui la desvoltarea deprinderilor și calităților specifice probei pentru care se pregătește sportivul. Ea este folosită în perioadele de antrenament, pregătitoare și de tranziție.

Dacă ne referim la probele de coborîre și slalom, deprinderile și calitățile care ar interesa să fie perfecționate și în alte perioade decât perioada fundamentală sunt: echilibrul în alunecare; echilibrul în condițiunile acțiunii forței centrifuge și altor forțe care desechilibrează corpul; orientarea și viteza de reacție; procedeele tehnice de ocolire executate în condițiuni neobișnuite de sprijin și alunecare; perfecționarea unei serii de reflexe condiționate specifice schiului (executarea mișcărilor specifice de echilibrare a corpului datorită senzațiilor culese prin alți analizori, decât cei obișnuiți).

Dacă în alte ramuri de sport, prin intermediul acestor exerciții, organismului i se creează oarecum condițiuni asemănătoare cu cele care se cer în îndeplinirea procedeelor tehnice specifice sporturilor respective și această situație poate fi creată și în alte perioade decât cea fundamentală, la schi (probele de coborîre și slalom) această condiție este aproape imposibil de realizat. Pentru acest motiv exercițiile speciale sunt puține la număr și cu caracteristici și efecte mult deosebite decât ale exercițiilor specifice.

Datorită acestui fapt, pregătirea schiorilor (mai puțin a fondiștilor) în celelalte perioade de antrenament, îmbracă un conținut general, pregătirea specială putându-se realiza numai în perioada fundamentală.

Perioada fundamentală se împarte în două etape principale:

a) etapa pregătirii prealabile;

b) etapa pregătirii speciale.

Durata primei etape este determinată de:

— calendarul competițiilor de schi;

— categoria de clasificare a sportivilor, pentru care se concepe planul de pregătire și

— durata întregii perioade fundamentale.

In cazul când sportivii au o categorie de calificare inferioară, distanța până la primul concurs și durata perioadei fundamentale sunt scurte, prima etapă se va micșora, aceasta deoarece rolul ei este de a crea puntea de legătură dintre perioada pregătitoare și fundamentală, având ca sarcini principale, acomodarea organismului cu munca specifică și refacerea tehnicii schiorului.

Sarcinile de bază ale primei etape sunt:

a) restabilirea și perfecționarea tehnicii în condițiuni mereu schimbătoare, prin gradarea progresivă a dificultăților create de teren și zăpadă;

b) perfecționarea calităților de bază: forță, îndemânare, viteză de reacție, orientare, simțul echilibrului, curajul, etc.;

c) acomodarea organismului cu condițiile specifice de muncă.

Sarcinile etapei a doua sunt:

a) perfecționarea tehnicii și tacticei în condițiunile de concurs și pe pârtiile de concurs;

b) desăvârșirea calităților de bază (fizice și moral volitive);

c) realizarea unor performanțe superioare.

In evoluția efortului, în antrenamentul schiorului vom distinge următoarele momente: la sfârșitul perioadei pregătitoare efortul trebue să atingă un grad maxim de intensitate în așa fel încât schiorul să aibă pregătirea fizică corespunzătoare, pentru a putea participa la primele concursuri, care se organizează la început de sezon.

In prima etapă a perioadei fundamentale, efortul descrește în această fază urmărindu-se refacerea tehnică și acomodarea. Spre sfârșitul primei etape și în etapa a doua până aproximativ cu 10—12 zile înainte de concursurile importante ale anului, intensitatea efortului crește în mod simțitor. Ea nu urmează o progresie regulată ci se face în salturi, în timpul etapei a doua existând cicluri în care organismul este supus la eforturi maxime și cicluri cu efort de intensitate mai redusă — necesare pentru odihnă și acumulare de noi forțe. Ci-

clurile cu intensitate redusă vor fi prevăzute înaintea concursurilor, la care participă concurentul.

Gradarea efortului se realizează prin lungimea ciclului şi prin metodele şi formele de antrenament folosite.

In mod practic, prin aceste cicluri se împart cele două etape ale perioadei fundamentale, în alte etape mai mici.

Ciclul de antrenament trebue înţeles ca o unitate formată dintr'un număr de lecţii succesive, care se repetă cu intensitate şi forme variate asigurând şi rezolvând sarcinile antrenamentului într'o anumită fază. El poate fi legat de săptămâna obişnuită calendaristică (7 zile) sau poate constitui o unitate de sine stătătoare.

Este important ca aceste cicluri să nu devină stereotipe repetându-se în mod mecanic pe tot parcursul perioadei fundamentale invariabil ca lungime, forme şi metode prevăzute pentru rezolvarea sarcinilor legate de antrenament.

Se recomandă ca în etapa întâia primele cicluri (1—3) să fie mai mici, iar antrenamentul din cadrul unei zile, să fie împărţit în două: antrenamentul de dimineaţă şi antrenamentul de după amiază. Aceasta, pentru a da posibilitatea schiorului să stea mai mult timp pe zăpadă, fără ca totuşi organismul să fie supus la eforturi prea mari şi prelungite. In această primă etapă, se urmăreşte refacerea tehnicii, sarcină care se poate realiza prin antrenamente dese şi scurte.

In faza următoare se recomandă să se facă un singur antrenament pe zi, iar ciclurile să fie mai scurte, mai ales atunci când se urmăreşte creşterea intensităţii efortului prin folosirea în antrenament a metodelor de pregătire care cer intensităţi maximale (repetările, ritmul variat, antrenamentele de control).

Se indică două antrenamente pe zi şi în cea de a doua etapă, pe o distanţă de 1—2 cicluri, atunci când:

— ordinea disputării probelor de coborîre şi slalom în cadrul unui concurs apropiat, creează necesitatea acomodării la condiţiunile şi orele de concurs;

— posibilitatea de a folosi pârtiile de concurs este mult îngreunată de mijloacele de transport;

— necesitatea măririi intensităţii efortului cere acest lucru;

— condiţiunile atmosferice neprielnice au întârziat pregătirea.

Este important, deasemeni, ca în cadrul ciclului, antrenamentele în care se fixează ca sarcină perfecţionarea tehnicii sau a vitezei, să fie programate după ziua de odihnă sau după un antrenament cu intensitate redusă.

Acomodarea cu mediul şi condiţiunile de concurs, este un factor esenţial pentru realizarea performanţelor înalte. La schi, este imposibil de conceput să se concureze cu şanse egale, dacă nu se cunosc perfect pârtiile de concurs şi dacă schiorul nu s'a acomodat cu altitudinea, condiţiunile atmosferice, de alimentaţie, echipamentul şi materialul de cursă.

Menţionăm însă că o acomodare prea lungă în loc să ajute, strică; acelaş mediu invariabil nu stimulează activitatea, el devine o frână în pregătire, limitând cunoştinţele şi deprinderile sportivului.

Activităţile complimentare la schi, în această perioadă, se reduc simţitor comparativ cu alte sporturi, sarcina principală fiind de a se folosi la maximum în antrenamente mijloacele specifice.

Gimnastica de dimineaţă — tip înviorare — se va face zilnic. In zilele de odihnă, care despart un ciclu de altul, timpul prevăzut pentru gimnastica de dimineaţă va fi mărit, în afară de exerciţiile obişnuite, incluzându-se şi altele care să completeze pregătirea fizică a sportivului. In aceste zile, gimnastica de dimineaţă se transformă într'un uşor antrenament de pregătire fizică. Nu se indică folosirea exerciţiilor imitative (exerciţii în care se imită procedee tehnice specifice schiului).

Dacă în această perioadă, datorită anumitor cauze este necesar să se reducă pentru un anumit timp intensitatea efortului, aceasta se face sacrificând din durata antrenamentului şi nu din ritm.

Concursurile de verificare şi antrenamentele de control trebuie bine planificate, ca număr şi repartizare, încă dela începutul perioadei.

Este bine ca un coborîtor şi un

slalomist să participe la această etapă la 10—16 concursuri.

Concursurile trebuie aranjate pe pârtii diferite. Participarea la concursurile mai puțin importante trebuie considerată ca un antrenament de control, în sensul că ea va fi inclusă în cadrul ciclului, ca o ședință de antrenament.

Nu același lucru se va întâmpla în cazul concursurilor mai importante, unde sportivului i se cere realizarea unor anumite performanțe necesare pentru calificarea în fazele următoare, sau pentru obținerea unei categorii de clasificare superioară.

Inaintea acestor concursuri, cu aproximativ 8—10 zile, antrenamentele se reduc atât ca număr cât și ca intensitate. Ultimul antrenament de control înainte de concursul important, pentru care s'a pregătit sportivul se face cu aproximativ 8—10 zile înainte de data concursului.

INDICAȚII COMUNE PRIVIND ANTRENAMENTUL COBORÎTORILOR ȘI SLALOMIȘTILOR

In prima etapă a perioadei fundamentale, pregătirea este comună atât pentru coborîre cât și pentru slalom. Ea urmărește, în prima fază, acomodarea schiorului cu munca specifică și refacerea bazelor generale ale tehnicii schiului.

Mijloacele principale care vor fi folosite în această primă fază sunt:

a) deplasări pe schi în teren accidentat, sub formă de plimbări. Se recomandă să se folosească mai ales atunci când prima etapă este mai lungă;

b) urcări prin folosirea diferitelor procedee tehnice;

c) coborîri pe pante ușor înclinate, pentru obișnuirea cu alunecarea și cu viteza;

d) pași de ocolire (pași succesivi) executați din coborîre oblică, la viteze diferite: la început din coborîre oblică ocolind spre deal, apoi din coborîre oblică ocolind complet (spre vale);

e) înfrânări (plugul, jumătate plug);

f) ocoliri, folosind toate procedeele tehnice cunoscute (prin dirijarea schiului, din elan cu schiurile divergente sau convergente, din elan pe schiuri paralele);

g) pași de patinaj, executați la viteze diferite;

h) coborîri lungi înfrânate.

Procedeele enumerate, trebue gradate progresiv prin folosirea lor într'o succesiune corespunzătoare și prin schimbarea terenului de antrenament și a condițiilor de zăpadă.

Intr'o fază mai avansată a acestei etape (faza a doua) aproximativ după 5—10 zile de antrenament, se va trece la exersarea procedeelor tehnice specifice probelor de coborîre și slalom și anume:

a) tehnica coborîrii în teren accidentat (tehnica trecerii hopurilor de dimensiuni, forme, distanțe și succesiuni diferite, tehnica trecerii depresiunilor, tehnica trecerii schimburilor de pantă, tehnica trecerii săritorilor, etc.).

Procedeele de trecere a neregularităților de teren vor fi exersate la viteze diferite, ținând seama de etapa de pregătire respectivă;

b) ocoliri din elan pe schiuri paralele;

c) exerciții speciale pentru obișnuirea cu încărcarea corectă a schiurilor (repartizarea greutății);

d) ocoliri cu exagerarea balansului corpului;

e) acrobații pe schiuri (coborîri în cumpănă, diferite sărituri cu sprijin în bețe, ocoliri cu încărcarea exclusivă a unui singur schiu, etc.).

In această fază de pregătire, antrenamentele se fac în general liber fără porți de control. Totuși pot fi utilizate anumite puncte obligate pentru executarea ocolirii, în momentul când se execută corect, fără însă ca aceasta să constitue o preocupare principală și obligatorie.

In etapa a doua (etapa pregătirii speciale) se trece la pregătirea pentru concurs și se lucrează în general numai în porți și pe pârtiile de concurs.

Se recomandă și în această etapă ca după o perioadă de efort intens, să se prevadă zilele în care antrenamentul să se desfășoare în mod liber, fără porți de control.

Aceasta va constitui un element de destindere, când posibilitatea în același timp să se continue munca pentru perfecționarea procedeelor tehnice care sunt stăpânite într'o măsură mai mică.

Ciclurile de antrenament folosite în mod obișnuit în această etapă sunt: 4 + 1 sau 5 + 1.

Succesiunea preocupărilor pentru cele două probe poate fi: coborîrea;

slalom ; coborîrea ; slalom ; apoi în ciclul următor ; slalom ; coborîre ; slalom ; coborîre ; sau : coborîre ; slalom ; slalom ; coborîre ; apoi în ciclul următor : slalom ; coborîre ; coborîre ; slalom.

In cadrul acestor variante într'un antrenament, se insistă la pregătirea pentru o singură probă.

Acestea sunt succesiunile, cele mai des folosite în antrenamentele coborîtorilor şi slalomiştilor.

In condiţiunile când antrenamentele se fac în cadrul unei tabere de pregătire şi pe pârtii deservite de mijloace de transport (funicular, schilift) se poate folosi un alt ciclu, în cadrul căruia în fiecare zi de antrenament, pregătirea să fie făcută atât la coborîre cât şi la slalom, accentul punându-se alternativ când pe o probă când pe alta. Pregătirea poate fi realizată într'un singur antrenament sau în două antrenamente pe zi.

Acest ciclu a fost utilizat în pregătirea lotului R.P.R. şi a dat rezultate pozitive. Folosind acest ciclu s'a realizat o creştere a intensităţii efortului (un antrenament dura aproximativ 5 ore) şi o variaţie în pregătire.

In cea de a doua etapă, trebue introduse cât mai multe antrenamente cronometrate, în special la proba de slalom. Aceasta va da ocazia concurentului să-şi aprecieze în mod mai obiectiv posibilităţile proprii, să-şi găsească cea mai potrivită viteză de parcurgere a slalomului (o manşe de slalom fiind încercată de mai multe ori şi de toţi concurenţii) şi să-şi desvolte calităţi psihice necesare în concurs (stăpânirea de sine, dorinţa de a învinge, aprecierea justă a propriilor posibilităţi precum şi pe cele ale adversarului). Realizând în cadrul unei singure şedinţe de antrenament un număr mare de coborîri cronometrate, în afară de faptul că-şi desvoltă rezistenţa şi forţa necesară în concurs, schiorul devine mai combativ, mai perseverent.

INDICAŢII PRIVIND ANTRENAMENTUL PENTRU COBORÎRE

Care sunt problemele tehnice şi tactice mai importante care trebuie rezolvate în antrenamentul pentru proba de coborîre?

In etapa a doua trecând la pregătirea pentru concurs trebue să se rezolve o serie de sarcini :

1. Obişnuirea schiorilor cu viteze din ce în ce mai mari realizate pe pârtii cu lungime şi grad de dificultate (denivelări, viraje, etc.), care cresc în mod progresiv.

Vitezele care se realizează azi în coborîre, variază între 60—100 km/oră. Sunt porţiuni de pârtie pe care se depăşeşte şi această viteză. Pe de altă parte, caracteristicile pârtiilor evoluează dela concurs la concurs : hopuri de forme şi dimensiuni diferite şi neobişnuite sunt create pe pârtii în mod artificial.

In pregătirea coborîtorului, trebuie să se urmărească ca acesta să poată atinge viteze din ce în ce mai mari, pe pârtii din ce în ce mai dificile. Aceasta nu se poate realiza, decât prin antrenamente numeroase efectuate pe pârtii cât mai variate.

2. Stăpânirea procedeelor de înfrânare la viteze mari.

Nu întreg traseul unei probe poate fi parcurs cu aceiaşi viteză. Pe unele porţiuni, premergătoare dificultăţilor mai importante ale pârtiilor, este necesar să se pondereze viteza, porţiunea respectivă (virajul, săritura, etc.) nepermiţând desvoltarea unei viteze prea mari. Cele mai utilizate procedee pentru înfrânarea vitezei în coborîre sunt: derapajul, plugul, poziţia ridicată a corpului şi ocolirile.

A. *Derapajul*, se foloseşte în general pe traseele lungi care merg oblic faţă de direcţia de înclinare a pantei (linia de cea mai mare pantă) şi înainte de intrarea în ocolire. Derapajul se realizează prin trecerea progresivă a greutăţii mai în spate şi aşezarea schiurilor pe lat. Printr'o uşoară împingere pe cozi, acestea alunecă spre vale, schiurile se aşează în unghi, faţă de direcţia de coborîre şi rad zăpada, fapt care produce o înfrânare şi orientează direcţia de coborîre mai în spre deal.

B. *Plugul*, se recomandă numai la viteze mici, la viteze mari utilizarea lui este riscantă. Se indică să se folosească pe porţiuni plate, înainte de angajare pe pante mai înclinate sau după ieşirea din aceste pante. In orice caz nu se recomandă desfacerea plugului pe pârtii cu hopuri sau neregularităţi, în unghiurile de schimbare şi nici pe pante prea înclinate.

Deschiderea plugului trebue să se

facă uşor, tatonând terenul şi având iniţial un grad de deschidere mic.

C. *Poziţia ridicată a corpului,* este una din cele mai bune frâne pe pantele înclinate şi pe cele în care nu se poate utiliza plugul. Ridicând bustul şi depărtând braţele, se opune o suprafaţă mai mare rezistenţei aerului, fapt care va contribui la micşorarea vitezei de alunecare.

D. *Ocolirile,* sunt şi ele procedee cu ajutorul cărora se realizează înfrânarea vitezei. In orice ocolire, chiar şi în cazul celor executate cu derapaj minim şi pe arc de cerc larg, poziţia schiurilor opune zăpezii o anumită rezistenţă. Schimbarea direcţiei de alunecare şi orientarea pe altă direcţie, mai puţin înclinată, contribue şi ea la micşorarea vitezei.

Infrânarea prin ocolire, se recomandă să se folosească pe pante lungi, deschise larg, care însă nu sunt prea înclinate.

Deasemeni în ocolirile obligate de direcţia traseului, ori de câte ori este necesar să se micşoreze viteza, acest lucru se va realiza prin angajarea într'o ocolire mai derapată şi pe un arc de cerc mai strâns.

3. Câştigarea siguranţei în executarea opririlor din viteză mare.

In antrenamente şi uneori chiar în cursă schiorul este obligat să se oprească pentru a evita eventualele accidente.

Oprirea este necesară în special în antrenamentele pentru studierea pârtiei. Faptul că schiorul stăpâneşte un procedeu eficace de oprire, măreşte curajul acestuia şi-l determină să se angajeze cu viteză mare chiar pe pârtii mai puţin cunoscute. Oprirea din viteză, trebue exersată dela începutul etapei a doua. Ea se realizează prin intrarea mai hotărîtă şi cu elan mai mare în ocolire, iar în continuare prin acţiunea genunchilor şi corpului, care orientându-se puternic spre interiorul ocoliriii produc o cantare mai pronunţată a schiului şi o strângere a virajului. In situaţii critice în momentul ocolirii se recomandă, pentru a evita eventualele accidente, folosirea pumnului interior, care se aşează pe zăpadă după angajarea în ocolire.

4. Realizarea ocolirii în viteze mari.

Pârtiile moderne de coborîre, pretind efectuarea ocolirilor în timpul coborîrii, determinate de noua direcţie de coborîre a pârtiei. Este dela sine înţeles că „în lupta pentru realizarea unui timp mai bun" cu cât aceste ocoliri vor fi executate în viteze mai mari şi cu o schimbare minimă de direcţie (în coborîre, schiorul are mai multe posibilităţi de a-şi alege drumul de coborîre, putând scurta unele viraje şi trasverseuri, pe care le atacă mai pe coardă) cu atât timpul înregistrat de concurent va fi mai mic.

Această problemă se poate rezolva sub aspect tactic şi anume studiind atent traseul pentru a găsi drumul care pretinde cea mai mică ocolire şi pentru a găsi eventuale situaţii ale terenului care favorizează executarea ocolirii fără derapaj pronunţat (contrapantă spre exteriorul virajului). Apoi sub aspectul pregătirii tehnice şi anume prîn însuşirea corectă a executării ocolirilor pe schiuri paralele, cu intrarea în viraj fără poziţie de sprijin (depărtând schiurile) şi executarea acestor ocoliri, în viteze din ce în ce mai mari.

5. Insuşirea unei tehnici cât mai complete de trecere a neregularităţilor de teren.

Pârtia de concurs nu se prezintă ca o masă netedă. Pe parcursul ei se întâlnesc o sumedenie de neregularităţi, cu forme şi dimensiuni variate. Cele mai obişnuite neregularităţi de teren întâlnite sunt : contrapanta, ieşirea din pantă, schimbarea unghiului de înclinare a pârtiei — în sensul măririi înclinării pantei — depresiunile, hopurile şi rupturile de pantă sau „săritorile" cum se numesc în limbajul obişnuit al schiorilor.

Neregularităţile de teren strică echilibrul corpului. Corpul este aruncat în sus, lateral şi pe alte direcţii intermediare. In acest timp schiurile (baza de susţinere mobilă) pierd contactul cu zăpada, circa o cincime din cursă, efectuându-se pe unele pârtii, fără contactul ambelor schiuri cu zăpada.

Lupta contra acestui fenomen, se face prin găsirea unei poziţii de echilibru şi păstrarea ei prin acţiunile tehnice active pe care le execută schiorul cu scopul de a preîntâmpina efectul neregularităţilor de a redresa corpul în caz de desechilibrare şi de a micşora cât mai mult acţiunea neregularităţilor.

A. In cazul contrapantelor şi ieşiri-

lor din pantă (trecerea pe o pantă mai puţin înclinată) care provoacă o presiune mai mare pe vârful schiurilor (acestea pătrund mai adânc în zăpadă şi sunt solicitate din cauza schimbării unghiului pantei la o presiune mai mare, fapt care produce o înfrânare) pentru a evita căderea corpului înainte se recomandă ridicarea poziţiei şi trecerea greutăţii în spate. Deasemeni se indică lungirea bazei de coborîre prin avansarea schiului.

B. In cazul schimbării înclinării pantei (accentuarea acestei înclinări) care provoacă o rămânere în spate şi uneori chiar o desprindere (sbor), se recomandă ducerea energică a corpului înainte în jos, sau ducerea corpului înainte urmată apoi de o îndreptare.

C. „Hopurile" sunt foarte variate ca formă, dimensiuni şi ordinea succesiunii, deaceea şi procedeele tehnice vor fi diferite.

In cazul, când hopurile se găsesc la distanţe mari şi sunt mai pronunţate (înalte), se recomandă folosirea procedeelor descrise la contrapantă şi schimbarea unghiului de înclinare.

Hopurile mici şi dese pot fi trecute prin jocul genunchilor, care are rolul de a corecta traectoria centrului de greutate schimbată de şocul provocat prin trecerea peste hop.

Când se urcă pe hop şi se simte presiunea pe schiuri, se îndoesc (se strâng) genunchii, iar în depresiunea care urmează după hop, când apare senzaţia de pierderea contactului cu solul, se întind picioarele. La viteză mare, hopurile dese şi variate, pot fi trecute fără a preîntâmpina efectul trecerii peste ele (lăsând ca efectul lor să se transmită asupra schiurilor).

In acest caz efectul este mult mai redus, iar schiorul trece peste hopuri printr'o serie de sărituri mici şi joase, care nu desechilibrează corpul în mod serios. Deasemeni hopurile mai pot fi trecute suportând şocul lor direct, în mod succesiv, cu un singur schiu, apoi cu celălalt, unul dintre schiuri, evitând presiunea produsă de trecere.

D. In cazul depresiunilor mari, se recomandă folosirea procedeelor indicate la schimbarea unghiului pantei şi la trecerea contrapantei.

In cazul depresiunilor mici, în momentul intrării în depresiune (groapă) se ia o poziţie joasă, apoi imediat se întind picioarele. La ieşirea din depresiune se ia din nou o poziţie joasă.

E. „Săritorile" (rupturile de pantă) sunt foarte variate şi au efecte multiple asupra echilibrului.

Trecând peste „săritori", corpul este proectat în sus, în sus spre spate, într'o parte, etc. Se recomandă să fie sărite. Inainte de intrarea în porţiunea în care începe să se formeze săritoarea, se strâng genunchii la piept. Imediat după trecerea peste săritoare, genunchii se întind, schiurile iau contact cu zăpada. Săritura nu trebue să fie lungă, prin ea urmărind evitarea desechilibrului pe care l'ar provoca trecerea prin „săritoare".

6. Găsirea celei mai bune poziţii de coborîre.

In timpul coborîrii, schiorul trebue să adopte o anumită poziţie care să permită corpului să facă faţă în cele mai bune condiţiuni, forţelor care acţionează asupra lui.

Forţele mai importante care acţionează asupra schiorului în timpul coborîrii, sunt :

a) *greutatea corpului,* care în cazul planului înclinat (panta de coborîre) acţionează în două sensuri: o componentă paralelă cu panta, care determină alunecarea ; altă componentă, perpendiculară cu panta, care menţine corpul pe pantă ;

b) *rezistenţa aerului,* care se opune înaintării corpului. La viteze mari — peste 60 km/oră — este principala forţă care înfrânează creşterea vitezei ;

c) *rezistenţa zăpezii,* care se opune alunecării schiului. Ea acţionează prin două componente : forţa de frecare a schiurilor pe zăpadă şi presiunea exercitată asupra vârfurilor schiurilor.

In timpul ocolirii, în afară de aceste forţe care-şi schimbă mereu raportul, mai întâlnim şi altele, în special forţa centrifugă.

Echilibrul în timpul coborîrii, depinde de acţiunea acestor forţe, contra cărora schiorul luptă activ.

In momentul când se schimbă raportul între forţe intervine desechilibrul. Acest raport în timpul coborîrii, se modifică foarte des şi în mod neregulat, fiindcă terenul este foarte variat şi viteza de coborîre mare. In mod practic, nu se poate vorbi de un raport constant între aceste forţe, concurenţii în permanenţă luptând pentru păstrarea echilibrului.

In cazul *desechilibrului antero-posterior*, se acţionează prin alungirea bazei de alunecare şi prin adoptarea unei poziţii mai joase, mai în faţă sau mai în spate.

Desechilibrul lateral, cauzat de neregularităţile de teren, înclinarea laterală a terenului, forţa centrifugă, etc., se restabileşte prin lărgirea bazei (depărtarea schiurilor la 30—40 cm.), ducerea braţelor lateral şi balansarea lor.

In caz de *desechilibru transversal*, se adoptă o poziţie mai înaltă. In această poziţie „amortizoarele" (articulaţiile genunchilor), pot micşora şocul ce se transmite centrului de greutate.

Contra *rezistenţei aerului*, care la viteze mari se face simţită în mod stăruitor, se luptă luând o poziţie mai joasă, mai aerodinamică, care să opună aerului o secţiune frontală cât mai mică şi cu un profil cât mai potrivit.

Contra *rezistenţei de lunecare* se luptă printr'o ceruire bună, şi prin forma şi duritatea schiurilor.

Din această sumară analiză a situaţiilor variate în care se găseşte schiorul în timpul unei coborîri, se poate vedea cât de important este ca în timpul coborîrii, schiorul să-şi găsească cea mai bună poziţie.

Ea trebue să-i asigure în primul rând echilibrul, apoi posibilitatea de a acţiona rapid (ocoli, sări, etc.) şi numai după rezolvarea acestora, posibilitatea de a mări viteza.

In mod greşit se credea că rolul cel mai important al poziţiei, este acela de a permite mărirea vitezei.

De aici goana de a găsi şi adopta fel de fel de poziţii (poziţia în T, poziţia ghemuită, etc.) care teoretic fără să se ţină însă seama de situaţiile variate în care se poate găsi schiorul în timpul coborîrii, rezolvă problema dobândirii vitezei. In primul rând, poziţia are rolul de a rezolva echilibrul schiorului şi apoi mărirea vitezei. Aceasta variază dela individ la individ, în funcţie de conformaţie, raportul dintre segmentele principale, poziţia şi locul centrului de greutate în repaos şi mai ales în mişcare etc.

Acestea sunt sarcinile pe linia pregătirii tehnice şi tactice mai importante care trebue rezolvate în pregătirea coborîtorului în a doua etapă a perioadei fundamentale.

Ceeace trebue subliniat în mod deosebit, este faptul că pregătirea coborîtorului nu se va rezolva în mod judicios dacă antrenorul şi schiorul nu vor lupta pentru ca ea să fie cât mai completă şi mai variată. Schiorul, trebue să rezolve situaţii mereu noi. Procedeele care se însuşesc în antrenament nu pot fi aplicate întocmai. Schiorul trebue să se acomodeze mereu condiţiilor ivite, corectând din mers acţiunile şi planurile concepute.

Numai o pregătire temeinică şi variată îl poate ajuta în rezolvarea acestor probleme. Simţul echilibrului şi orientarea, la schior trebue să fie rezultatul unor analize cât mai complete. Senzaţiile culese de către receptorii organismului, trebue să fie cât mai multiple. Se spune că „simţul echilibrului" la schiori se găseşte în glesne. In viteză mare, schiorul trebue să simtă şi să bănuiască efectul terenului în primul rând, prin senzaţiile primite dela picioare acţionând imediat şi apoi prin văz. Fără a fi o explicaţie riguros ştiinţifică, aceasta conţine foarte mult adevăr. Simţul echilibrului la schior se bazează în mare măsură pe senzaţiile culese prin intermediul unui alt receptor principal (picioarele) decât cel al omului obişnuit.

CUM SE FACE ANTRENAMENTUL PE PĂRTIA DE CONCURS

In primul rând, orice pârtie, indiferent dacă este nouă sau cunoscută din trecut, trebue coborîtă la început în întregime cu viteză redusă pentru recunoaştere. După câteva coborîri de recunoaştere, pârtia se coboară pe porţiuni pentru a studia şi antrena tehnic şi tactic porţiunile respective găsind cea mai potrivită rezolvare a problemelor tactice şi tehnice.

Pentru acest lucru, pârtia se împarte în mai multe porţiuni, în raport în primul rând cu dificultăţile pârtiei şi apoi lungimea ei. Fiecare porţiune va cuprinde 1—2 dificultăţi importante.

Antrenamentul pe o porţiune se face cu oprire după trecerea dificultăţilor, prin procedeul şi prin locul stabilit dinainte. Porţiunea, se repetă până se cunoaşte bine. Apoi se trece la antrenarea următoarei.

Antrenamentul pe porţiuni se poate face de sus în jos sau de jos în sus. In ultimul caz, se rezolvă concomitent şi antrenamentul pentru rezistenţă.

După ce s'au studiat şi antrenat toate porţiunile se face antrenament pe întreaga pârtie, legându-se porţiunile între ele.

In această fază, antrenamentele trebue efectuate exact ca în condiţiunile de concurs — cu viteza respectivă în poziţia aleasă pentru diferite porţiuni, prin procedeele cu care s'au trecut neregularităţile de teren, cu schiurile ceruite, etc.

In timpul acestor antrenamente, când se pot face 5—6 coborîri complete în cadrul unei singure şedinţe, este bine să se revadă cu unii schiori, anumite porţiuni unde în prima fază nu a fost fericit soluţionată problema trecerii şi în raport de progresul marcat de schior, să se treacă la alegerea altui procedeu tehnic.

INDICAŢIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL PENTRU SLALOM

Care sunt problemele tehnice şi tactice mai importante care trebue rezolvate în antrenamentul pentru proba de slalom ?

1. Antrenamentul pentru slalom trebue început în porţi simple izolate (deschise, închise). In aceste porţi se va urmări în primul rând perfecţionarea diferitelor procedee tehnice de ocolire, apoi tactica legată de intrarea şi trecerea prin poartă. După ce s'a studiat tehnica trecerii porţilor simple se fac antrenamente în porţi simple legate (6—10 porţi) unde concurentul urmăreşte rezolvarea următoarelor elemente : atacul tactic corect al porţii şi executarea corectă din punct de vedere tehnic al ocolirii.

Antrenamentul în acest gen de porţi trebue efectuat pe parcursul mai multor cicluri de antrenament.

2. Pentru a obţine pregătirea cât mai completă este necesar să se studieze combinaţii de porţi cât mai variate.

Intr'o fază următoare a antrenamentului, se va trece la studiul porţilor combinate (duble „şicane", „h" „fir de păr", culuar, „Z", „L", etc.) urmărindu-se aceleaşi probleme — atacul corect al porţii şi executarea corectă a ocolirilor.

După antrenamentele efectuate în combinaţii de porţi izolate, se fac antrenamente în combinaţii înlănţuite, 15—25 porţi, realizate din 2—3 combinaţii.

Nici în această fază, nu se va îngreuna antrenamentul prin schimbarea ritmului sau prin folosirea dificultăţilor terenului.

3. Antrenamentul se îngreunează în primul rând prin folosirea dificultăţilor de teren.

In momentul când slalomistul stăpâneşte tehnica ocolirii în combinaţii de porţi diverse şi tactic ştie să aleagă locul de atac al porţii şi procedeele cele mai potrivite pentru executarea ocolirilor cerute de diversele combinaţii, antrenamentul trebue îngreuiat prin plasarea porţilor pe porţiuni de teren cu anumite neregularităţi care pun probleme de echilibru, derapaj, calcularea vitezei, folosirea terenului, etc.

După un studiu în porţi şi combinaţii izolate plasate în acest gen de teren, se trece la antrenamentele în porţi legate. Şi în aceeaşi fază de pregătire, între porţi se lasă un spaţiu suficient, pentru ca slalomistul să aibe timp să calculeze corect intrarea în poartă şi să poată alege procedeul cel mai potrivit.

4. Ritmul este un element de bază care trebue însuşit.

Orice cursă de slalom îşi are un ritm propriu.

Când concurentul repetă de mai multe ori o manşe de slalom în ultima încercare, el merge mai bine fiindcă şi-a însuşit ritmul cursei respective.

Ritmul se poate însuşi şi privind cum coboară alţii. El este determinat în primul rând de distanţa dintre porţi, înclinarea terenului, felul combinaţiilor, viteza de deplasare, tehnica schiorului, etc.

In primele antrenamente, se recomandă să se creeze un ritm uniform, regulat şi rar. Pe urmă treptat se introduc ritmuri formate din variaţiuni, care se succed în mod regulat. In ultima fază, în antrenament, se introduc ritmuri complicate, neregulate, care se memorează greu.

5. Dezvoltarea calităţilor de bază trebue să fie o preocupare permanentă.

Viteza, rezistenţa, îndemânarea, forţa, perseverenţa de a învinge, sunt calităţi de bază ale schiorului care trebue desvoltate prin antrenament.

Viteza se desvoltă în primul rând prin eliminarea încordărilor inutile,

condiție care se realizează în momentul stăpânirii perfecte a tehnicii.

Exercițiile cele mai recomandate pentru desvoltarea vitezei în această etapă sunt :

a) parcurgerea combinațiilor de porți care permit realizarea unor viteze mari (în mod obișnuit într'un slalom reglementar așezat, trebue să se meargă cu aproape 10 sec. mai mult decât numărul de porți montate) ;

b) parcurgerea unei succesiuni de porți gen „fir de păr" în care viteza și ritmul de execuție a ocolirilor se accelerează în mod progresiv ;

c) antrenarea unor combinații de porți care cer viteză de reacție (duble legate, care urmează după o succesiune de porți plasate la distanțe mari) ;

d) parcurgerea combinației „fir de păr" plasată pe un teren care își accentuează în mod progresiv gradul de înclinare ;

e) parcurgerea unor combinații de porți care nu pretind executarea virajelor complete ci numai o strecurare ;

f) obișnuirea cu executarea ocolirilor într'o anumită combinație de porți mărind treptat viteza de intrare în prima poartă.

Rezistența și forța în această etapă, se perfecționează prin mărirea numărului de repetări (într'un antrenament se fac 10—15 repetări), mărirea numărului de porți (50—80 porți) și prin coborîri libere (pe panta de coborîre unde se pretinde executarea unui număr exagerat de ocoliri).

Perseverența, voința de a învinge și alte calități cerute în concurs, se desvoltă prin antrenamente cronometrate și antrenamente repetate, până la limita maximă a rezistenței.

6. Lupta pentru cel mai bun timp.

Pentru stabilirea rezultatului final în cursa de slalom, rolul cel mai important îl are în primul rând timpul realizat de concurent. Pentru realizarea unui timp bun, este necesar ca slalomistul : să-și însușească în mod perfect tehnica ocolirilor pe schiuri paralele cu eliminarea în mare măsură a derapajului ; să știe să-și aleagă drumul cel mai scurt și mai sigur de parcurgere a slalomului și să judece în mod corect din punct de vedere tactic trecerea prin diferite combinații de porți ; să știe să folosească terenul pentru eliminarea derapajului ; să înlănțuiască potrivit momentele de

Conținutul unei ședințe de antrenament, în prima etapă (etapa pregătirii prealabile)

Nr. ședinței de antrenam.	Data	Conținutul antrenamentului	Durata	Mențiuni	Observațiuni
2	18/12 1953	— Încălzire	10—12'		Liber pe pantă
		— Coborîre directă 500 m.	2 coborîri		
		— Plug din viteză moderată	10—15'		
		— Coborîre oblică și ocoliri prin pași succesivi	15—20'		Nu se stăpânește bine tehnica ocolirii
		— Coborîre în plug pe 500 m.	2 coborîri	Indeplinit conform planificării	
		— Ocoliri în plug în zăpadă mare	10—15'		
		— Coborîre directă 500 m.	1 coborîre	Antrenamentul a durat 2 h. 30 min.	

accelerare a vitezei (prin acţionarea de beţe) şi de înfrânare.

Antrenamentele pentru cursă în această etapă (etapa pregătirii speciale) se realizează fie prin parcurgerea de mai multe ori a unei manşe complete şi apoi prin studierea repetată a unor porţiuni scurte din traseu sau invers.

Important este ca în pregătirea pentru slalom, să se asigure concurentului un bagaj cât mai variat de cunoştinţe şi deprinderi pe care el să le poată folosi în condiţiunile felurite în care este pus să concureze.

Numai un antrenament pe pârtii cât mai diverse ca înclinaţie, denivelări şi starea zăpezii şi în combinaţii de porţi cât mai complicate, poate asigura o bună pregătire a schiorului, îmbogăţind experienţa acestuia şi dându-i posibilitatea să acţioneze în mod independent.

Pregătirea moral volitivă, trebue să fie şi ea o preocupare căreia antrenorul să-i acorde importanţa cuvenită. Calităţile morale şi de voinţă sunt hotărîtoare atât în realizarea antrenamentului, cât şi mai ales în obţinerea unor rezultate superioare. Voinţa de a învinge, încrederea în propriile forţe, perseverenţa, sunt calităţi importante care trebue desvoltate în procesul de antrenament.

Organizarea activităţii în timpul antrenamentului şi în timpul liber, preocuparea pentru ridicarea nivelului ideologic al concurentului (încadrarea lui în cursuri de pregătire politică, discuţii, referate, etc.), alături de influenţa directă exercitată de antrenor în procesul de antrenament, sunt mijloace cu ajutorul cărora se poate influenţa în mod pozitiv asupra pregătirii moral volitive a concurentului.

Conţinutul unei şedinţe de antrenament în a doua etapă (etapa pregătirii speciale)

Nr. şedinţei de antrenam.	Data	Conţinutul antrenamentului	Durata	Menţiuni	Observaţiuni
15	13/12 1953	— Incălzire	10—15′	Indeplinit întocmai conform planificării	
		— Studiul trecerii prin combinaţii „şicane şi porţi duble.“	60′		
		— Treceri prin combinaţii de 15 — 20 porţi „şicane“ şi „porţi duble“	3—5 repetări		
		— Antrenamente pentru executarea virajelor complete în „porţi duble“	20—30′		
		— Coborîri libere pe panta de antrenament.	15—20′		Se va urmări corectarea greşelilor
		— Antrenament pentru desvoltarea vitezei de execuţie în porţi gen „fir de păr“ (15—20 porţi)	20—30′		
		— Coborîre liberă cu viraje foarte multe.	1 coborîre		Pe Sulinar

Bibliografie :

Agranovschi — Schiul — manual pentru Şcolile medii tehnice de Cultură Fizică.

Nagornîi — Coborîrea şi slalomul.

Aspecte din munca asociației sportive „Voința"

de TUHAI OCTAVIAN
Președintele Consiliului Central al Asociației Sportive „Voința".

În anii ce au urmat eliberării țării noastre de către glorioasele Armate Sovietice, odată cu avântul pe care l-au luat celelalte ramuri de activitate, s'a desvoltat necontenit și Cooperația de Producție Meșteșugărească. Necesitățile culturale și sportive au crescut și ele concomitent cu ridicarea nivelului de trai al muncitorilor din aceste cooperative, punându-se problema încă din anul 1950 a organizării unei activități continue de cultură fizică și sport. S'au organizat câteva competiții care au reunit o parte din cooperatori, dar ele erau departe de a-și ajunge scopul.

In anul 1951, la 17 Martie, a luat ființă Asociația Sportivă „VOINȚA", având la bază principiile Hotărîrii Biroului Politic al C. C. al P. M. R., din 26 Iunie 1949. Colectivele Sportive funcționau pe lângă Uniuni sau pe lângă cooperativele mai puternice din orașul respectiv. Incă dela primele luni s'au angrenat în activitatea sportivă, un număr de cca. 20.000 de membri care au început să practice sportul în cadrul diferitelor secții pe ramuri de sport. La începutul activității, Asociația Voința și-a fixat următoarele obiective principale :

a) asigurarea condițiilor materiale pentru desvoltarea activității sportive ;

b) întărirea bazei organizatorice prin îndrumarea Consiliilor de Zonă și Colectivelor Sportive prin instructaje și deplasări ale activiștilor pe teren ;

c) popularizarea culturii fizice și a sportului în rândurile cooperatorilor și angrenarea unui număr cât mai mare de cooperatori în trecerea probelor din complexul G. M. A.

S'a elaborat un calendar intern, care prevedea desfășurarea unor competiții sportive, știind că aceste concursuri vor contribui la angrenarea unui număr cât mai mare de cooperatori în activitatea sportivă și totodată va folosi la ridicarea măestriei sportive. In cursul anului 1952 ținând seama de experiența celorlalte Asociații Sportive și având sprijinul Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, Asociația noastră a pornit la o continuă desvoltare, întărindu-și activitatea.

Astfel, s'au organizat ședințe cu activiștii Colectivelor și Consiliilor de Zonă la care se luau în discuții diverse probleme ce frământau activitatea colectivelor. In afară de aceasta, Consiliul Central al Asociației noastre, s'a preocupat de lărgirea numărului de colective existente, înființând noi colective în localitățile unde acestea nu existau. In felul acesta, numărul colectivelor a crescut cu 25%, mărindu-se și numărul membrilor în aceeași proporție. In cursul anului 1952, s'au practicat în cadrul Asociației noastre 25 de discipline sportive, dintre care atletismul, șahul, natația, voleiul, tenisul de masă, fotbalul, popicele și auto-moto, se bucurau de cel mai mare succes. In baza calendarului sportiv al Asociației pe anul 1952, s'au organizat campionate la 11 discipline sportive, la care au participat peste 7500 sportivi. La aceste concursuri s'a pus un accent deosebit pe angrenarea elementului femenin care a fost reprezentat la aceste competiții de peste 1200 de fete. Campionatele care s'au bucurat de o largă participare au fost cele de atletism, gimnastică, natație și box. Cu ocazia acestora s'au relevat numeroase talente tinere.

Campioanatele de cros „Să întâmpi-

năm 1 Mai" şi „Să întâmpinăm 7 Noembrie" au constituit acţiuni importante ale Asociaţiei noastre. Datorită unei activităţi susţinute, numărul participanţilor la aceste crosuri a depăşit cu 100% cifra prevăzută. In cinstea Zilei Unionale a sportului sovietic, Consiliul Central al Asociaţiei noastre a organizat, în perioada 20 Iulie — 20 August 1952, decada G. M. A., lansând o întrecere între colective. In cursul acestei decade, s'a desfăşurat o vie activitate, peste 1500 de sportivi trecându-şi cu succes probele. Asemenea acţiuni au fost întreprinse în tot cursul anului 1952, ele ajutând în mod efectiv la mărirea numărului purtătorilor insignei G. M. A.

Pentru popularizarea sportului în mediul sătesc, sportivii Asociaţiei noastre, au făcut numeroase deplasări în sate, unde au susţinut întreceri sportive.

Anul 1953 s'a caracterizat printr'o puternică acţiune de lărgire a activităţii Asociaţiei prin organizarea de noi colective şi angrenarea de noi membri. In afară de aceasta, având la bază, minunata experienţă a sportului sovietic, s'a putut porni pe calea luptei pentru ridicarea măestriei sportive a membrilor Asociaţiei.

Cu prilejul şedinţei de analiză a activităţii pe anul 1952, din 21—22 Ianuarie 1953, la care a luat parte întreg activul Asociaţiei din ţară, s'au arătat succesele obţinute scoţându-se totodată în relief lipsurile şi greutăţile avute.

Din concluziile şedinţelor, s'a putut trasa linia de viitor a activităţii Asociaţiei noastre. După cum am mai spus, una din sarcinile care se impunea în primul rând, era angrenarea sportivilor noştri în practicarea unui sport ştiinţific şi metodic, pentru a ajunge la sportul de calitate. Pentru aceasta s'au organizat mai multe concursuri şi campionate, care au folosit la alcătuirea loturilor reprezentative ale Asociaţiei. Ele au participat apoi la diferite competiţii organizate de C. C. F. S. şi de Asociaţiile Sportive. Roadele acestei munci au început să se vadă încă dela începutul anului 1953. Schiorii noştri, participanţi la Campionatul R. P. R. de schi au cucerit 7 titluri de Campioni regionali iar la finala Campionatului R. P. R., care a avut loc în cursul lunii Martie la Poiana Stalin, schiorii Asociaţiei Voinţa s'au clasat pe primele locuri. Deasemeni cei trei schiori ai Asociaţiei noastre care au participat la Cupa Bucegi au ocupat locuri fruntaşe.

Insă cel mai important succes îl constitue victoria obţinută de echipa de alpinism a Asociaţiei, care cu prilejul primului concurs de alpinism organizat în ţara noastră, a devenit campioană R. P. R.

Dealtfel, în tot cursul anului 1953, datorită aplicării experienţei sportului sovietic, sportivii Asociaţiei „Voinţa" au dovedit că au început să-şi ridice necontenit nivelul lor sportiv. In finalele Campionatului R. P. R. de box, boxerii Laurenţiu Halmagy şi Văcaru L., din Asociaţia „Voinţa" au devenit campioni R. P. R. Deasemeni, sportivii Valeriu P. şi Tornatzchy tot din Asociaţia noastră au cucerit titlul de campioni R. P. R. la proba de dublu schif. Succese deosebite au mai înregistrat motocicliştii Asociaţiei Voinţa, care în cursul anului 1953, au stabilit un nou record R. P. R., la proba de kilometru start şi kilometru lansat, iar la competiţia de circuit închis din Campionatul R. P. R., ei s'au clasat pe primele locuri.

Cu toate aceste succese, trebue să menţionăm că nu toţi sportivii Asociaţiei noastre luptă pentru ridicarea calitativă a sportului pe care-l practică. Mai sunt încă numeroşi sportivi care nu muncesc cu râvnă pentru a deveni fruntaşi, pe care nu-i interesează sportul de performanţă.

★

Una din acţiunile cele mai importante ale Asociaţiei noastre din cursul anului 1953, a fost aceea a organizării Consiliilor Regionale. Vechea formă a celor 7 Consilii de Zonă care avea o rază de acţiune prea mare, devenise necorespunzătoare, fapt care a impus organizarea Consiliilor Regionale pe principiul împărţirii administrativ-teritoriale de Stat. Această acţiune a fost înfăptuită în cursul lunii Mai şi a contribuit la o serioasă întărire a bazei noastre organizatorice.

O problemă importantă, care preocupă Consiliul Central al Asociaţiei noastre, este construirea unei baze sportive moderne. Deşi s'au strâns fondurile necesare, însă nici până as-

tăzi stadionul n'a putut fi început, deoarece cu toate intervențiile noastre, Sfatul Popular al Capitalei nu ne-a repartizat încă terenul necesar construirii.

Acestea sunt câteva din aspectele muncii Asociației noastre. In activitatea noastră mai sunt încă lipsuri, care n'au fost încă lichidate. Dintre cele mai principale enumerăm următoarele :

1. Planul de muncă a fost urmărit în mică măsură, fapt care a dus la nerezolvarea unor sarcini.

2. Nu s'au organizat ședințe de analiză a activității, atât cu colectivele cât și în cadrul Consiliului Central.

3. Nu s'a urmărit în suficientă măsură executarea sarcinilor trasate.

4. Nu s'au sprijinit îndeajuns Consiliile Regionale care au avut o activitate mai slabă.

5. Nu s'a acordat importanța cuvenită secțiilor de pregătire fizică generală. Ele n'au fost nici controlate, nici îndrumate.

6. La alcătuirea loturilor pentru concursurile organizate nu s'a ținut întotdeauna seama de cele mai juste criterii, fapt care a făcut ca numeroși sportivi de valoare să nu ia parte la aceste concursuri.

7. Nu s'a acordat atenție deosebită muncii de educare a sportivilor.

8. Nu s'a reușit începerea lucrărilor de amenajare a terenurilor sportive.

Pentru lichidarea acestor lipsuri, Consiliul Central a elaborat un plan concret, plan care în cursul anului 1954 va fi urmărit îndeaproape.

Aplicând înaintatele metode ale pregătirii celor mai buni sportivi din lume, sportivii sovietici, și având sprijinul Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, Asociația Sportivă „VOINȚA" va merge înainte contribuind la formarea unui om nou, luptător hotărît și activ pentru construirea socialismului.

Din activitatea Editurii Cultură Fizică și Sport pe anul 1953

Ținând seama de rolul important pe care îl are cultura fizică și sportul în educația comunistă, Biroul Politic al Comitetului Central al Partidului Muncitoresc Român, în Hotărîrea sa din 26 Iunie 1949, privind stimularea și desvoltarea continuă a culturii fizice și sportului, a trasat o serie de sarcini menite să dea o bază științifică și un avânt puternic mișcării noastre de cultură fizică, astfel ca acesta să devină unul din factorii importanți de întărire fizică și morală a oamenilor muncii din Patria noastră.

In rezolvarea acestor sarcini, un rol important îl joacă cartea de cultură fizică și sport.

Ea este chemată să propage ideile marxist-leniniste în domeniul educației fizice, să scoată în evidență și să popularizeze activitatea colectivelor sportive fruntașe, experiența profesorilor, antrenorilor și sportivilor, ea are menirea să contribue la formarea pe bază științifică a caracterului de massă al sportului și la ridicarea măestriei sportivilor noștri.

Cartea de sport ajută la însușirea experienței celui mai înaintat sport din lume, sportul sovietic, dând posibilitatea tineretului din patria noastră să cunoască minunatele metode de antrenament sovietic.

Totodată ea popularizează sportivii sovietici, făcându-i și mai cunoscuți și mai iubiți tineretului nostru.

Sarcina de a edita cărți de sport care să analizeze și să explice cele mai variate probleme ale educației fizice, a revenit editurii Cultură Fizică și Sport.

Ținând seama de etapele de desvoltare ale mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră, de continua creștere a numărului celor care practică sportul și de ridicarea nivelului calității sportivului din patria noastră, editura Cultură Fizică și Sport, a căutat ca tematica cărților editate să răspundă nevoilor mereu crescânde și să cuprindă domenii cât mai variate ale activității sportive.

In cursul anilor precedenți s'au tipărit lucrări în anumite ramuri de sport, lucrări de popularizare, de nivel mediu și de nivel superior, iar în anul 1953, activitatea producției editoriale a editurii Cultură Fizică și Sport, a fost îndreptată spre acoperirea temelor în care nu exista suficientă literatură de specialitate.

Dacă cercetăm producția editorială a anului 1953, observăm că s'a renunțat la tipărirea unui număr de broșuri (cum au fost colecția „Invață singur", colecția „Aspirantul G.M.A."), punându-se în schimb accentul pe editarea unor lucrări cu volum mai mare, cu conținut mai bogat și de un nivel mai înalt, lucrări care să corespundă etapei actuale de desvoltare a mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră și nivelului atins de sportivii noștri în diferite ramuri de sport.

Intreaga producție editorială pe anul 1953, se poate împărți în mai multe sectoare tematice. Ele au căutat să completeze lipsurile care mai există în domeniul literaturii noastre sportive.

Astfel pentru popularizarea diverselor ramuri de sport au apărut lucrări, menite să contribue atât la răspândirea sporturilor în massele largi, cât și la ridicarea măestriei sportive.

Dintre aceste lucrări cităm :

— „Gimnastica" sub redactarea lui A. T. Brîchin. Un manual de 600 pa-

gini tradus din limba rusă. El conţine bazele teoretice şi metodice ale gimnasticii, precum şi tehnica şi metodica exerciţiilor de gimnastică.

— „Tehnica pilotajului", de Florin Suceveanu, o lucrare originală, care umple un gol de mult simţit în literatura tehnică şi sportivă de aviaţie.

Lucrarea, îmbogăţită cu numeroase ilustraţii, cuprinde în cele peste 600 pagini, două probleme mari: pilotajul elementar şi perfecţionarea pilotajului.

In felul acesta, cartea foloseşte atât acelora care doresc să cunoască tehnica pilotajului, cât şi instructorilor de sbor şi piloţilor.

Prin problemele pe care le tratează, cartea ajută la însuşirea tehnicii aviaţiei sportive, la dobândirea măestriei conducerii avionului, fiind în acelaş timp şi un îndemn pentru tineret de a cunoaşte şi practica sborul cu motor.

— „Sporturi nautice", îndrumător pentru secţiile colectivelor sportive, cuprinde următoarele capitole: „Canotajul popular", „Canotajul academic", „Caiacul", „Canoe", „Vele", „Ambarcaţiuni cu motor", „Turismul nautic", „Antrenamentul" şi „Secţia de sporturi nautice".

Prin materialul variat, privind toate sporturile nautice, prin ilustraţiile explicative, prin problemele multiple pe care le tratează, acest manual reprezintă un îndrumător de valoare pentru instructori şi sportivi şi va contribui la o mai mare răspândire a sporturilor nautice şi la practicarea lor pe bază ştiinţifică.

Pentru celelalte ramuri de sport în care nu existau lucrări de specialitate, au fost editate în cursul anului 1953, lucrările:

— „Rugbi" (tehnică, tactică, antrenament), un manual original, destinat colectivelor sportive, instructorilor, antrenorilor şi sportivilor.

— „Ciclismul" de L. M. Seleşnev şi G. I. Sasin, manual pentru secţiile colectivelor sportive. Această carte tradusă din limba rusă, constitue un sprijin serios pentru ridicarea nivelului tehnic al cicliştilor noştri. Problemele pe care le tratează în cuprinsul ei, sunt: inventarul, tehnica pedalării, tehnica alergării în concursuri, tactica şi antrenamentul. Faptul că lucrarea cuprinde ilustraţii şi în deosebi kinograme, face textul mai uşor înţeles.

— „Instruirea şi antrenamentul motociclistului" de Gr. Cucuşchin, manual sovietic, destinat antrenorilor, instructorilor şi sportivilor care practică motociclismul sportiv, tratează diferite probleme tehnice şi de antrenament în cadrul secţiilor de motociclism ale colectivelor sportive.

Dintre lucrările menite să dea o orientare justă în problemele de igienă sportivă şi fiziologie, trebue menţionate două manuale traduse din limba rusă:

— „Manualul de igienă" de I. M. Bogdanov şi G. M. Cracoviac şi „Studii de Fiziologie a exerciţiilor fizice" de A. N. Crestovnicov, care fac parte din cele mai reprezentative şi valoroase lucrări ale editurii din anul 1953, şi sunt destinate în primul rând studenţilor din învăţământul de cultură fizică.

— „Manualul de igienă", pune în lumină realizările ştiinţei sovietice în acest domeniu şi experienţa activiştilor din domeniul culturii fizice şi sportului şi rezultatele cercetărilor şi observaţiilor făcute de catedra de igienă a Institutului de Cultură Fizică.

„Studii de Fiziologie a exerciţiilor fizice", manual destinat profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor, medicilor sportivi, studenţilor din institutele de cultură fizică, cuprinde în prima parte particularităţile fiziologice ale antrenamentului sportiv, iar în partea a doua se ocupă de particularităţile fiziologice ale diverselor feluri de exerciţii fizice.

„Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice", a fost tradusă cu mai multă grije, prezentând cititorilor o carte calitativ bună, atât din punct de vedere al conţinutului, cât şi a prezentării grafice.

Pentru a veni în ajutorul tuturor celor care lucrează în domeniul sportului, editura Cultură Fizică şi Sport, a tipărit, şi în anul 1953, un „Anuar Sportiv" pe anul 1952, mult îmbunătăţit şi mai complet în comparaţie cu anuarele din anii trecuţi.

Astfel, afară de campionii, performanţele şi recordurile R.P.R. pe anul 1952, anuarul cuprinde: campionii, performanţele şi recordurîle pe anul 1952 ale U.R.S.S., Republicii Cehoslovacă, Republicii Democrate Germa-

ne, Republicii Populare Polonă, Republicii Populare Ungară, precum şi într'un capitol special „Jocurile Olimpice de vară — a XV-a ediţie".

Anuarul este cartonat, frumos broşat şi are un volum de aproape 400 de pagini.

Dintre apariţiile pe anul 1953, care au adus lucruri noi în literatura sportivă a ţării noastre, trebue menţionat „Abecedarul pescarului sportiv" care prin prezentarea descriptivă a uneltelor de pescuit, a metodelor de pescuit, a diverselor specii de peşti, are menirea să servească drept călăuză pescarului sportiv şi să contribue la răspândirea în massă a acestui frumos sport.

Afară de lucrările de tehnică sportivă, editura a căutat să pună la dispoziţia, mai ales a tinerilor cititori, cărţi literare care popularizează anumite ramuri de sport, care contribue în mod activ la atragerea masselor în practicarea sporturilor.

Dintre acestea, trebue menţionate: „Tinerii vânători" de O. Osughin, care redă într'un mod foarte atractiv scene de vânătoare şi aventurile a doi tineri vânători, „Drumul îndrăsneţilor" de V. Spiridonov, care într'o povestire interesantă din viaţa unei tabere de alpinism din Uniunea Sovietică, familiarizează pe cititori cu tehnica ascensiunilor, atrăgându-i în practicarea alpinismului, „Insigna de onoare" de G. Corobcov şi „Prieteni cu apa" de Z. Firsov, care sub forma unor povestiri din viaţa pionierilor sovietici, dau tinerilor cititori, într'o formă uşoară şi atractivă, noţiuni preţioase în practicarea diverselor sporturi.

Cărţile au un adânc caracter educativ şi popularizează în rândurile tinerilor noştri cetitori practicarea sporturilor.

Lucrarea „Sportivii sovietici în lupta pentru pace" de A. Culeşov, contribue la educarea sportivilor, arată succesele culturii fizice sovietice şi ale sportivilor sovietici, soli ai păcii.

Lucrările de şah, au fost reprezentate prin cartea „Matchul Botvinnic — Bronştein, pentru campionatul mondial de şah", care cuprinde toate partidele acestui match, comentate de marele maestru sovietic I. Bondarevschi.

In anul 1953, în afara regulamentelor pe ramuri de sport, editura a început tipărirea programelor pentru secţiile colectivelor sportive. Până la sfârşitul anului au fost editate programe pentru secţiile de atletism, fotbal, baschet, volei, scrimă, box, etc.

In planul editurii mai figurează, urmând să apară către sfârşitul anului un „Manual de schi" sub redactarea lui A. Agranovschi, destinat mai ales Institutelor de Cultură Fizică şi „Masajul în sport" de profesorul Sarchizov-Serazini, lucrări care vor umple o lipsă resimţită de mişcarea noastră de cultură fizică.

Trecând în revistă, în linii mari, cele mai reprezentative lucrări editate în anul 1953, ne dăm seama că ele reprezintă un pas înainte faţă de producţia editorială anterioară, o îmbunătăţire atât a calităţii lucrărilor cât şi a prezentării lor grafice.

Totuşi, în ambele privinţe mai există unele deficienţe care scad calitatea lucrărilor, deficienţe care trebue înlăturate pe viitor.

In primul rând, se observă că în cursul anului 1953, numărul lucrărilor originale au scăzut, în loc să crească. Este necesar să apară cât mai multe cărţi în care profesorii de educaţie fizică, sportivii fruntaşi şi antrenorii să împărtăşească din experienţa şi din munca lor.

Deasemeni o parte din lucrări au apărut cu erate, datorite în parte şi editurii, iar aspectul grafic al unora nu a fost cel mai corespunzător.

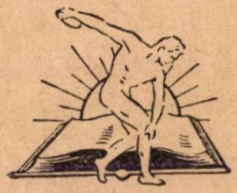
Lipsurile unor lucrări se datoresc faptului că nu în toate cazurile alegerea colaboratorilor s'a făcut în mod just, iar munca cu autorii nu s'a dus întotdeauna destul de serios.

Lipsa portofoliului redacţional, a făcut ca unele lucrări să fie predate în grabă, ceeace s'a repercutat desigur asupra calităţii lucrărilor respective.

Pentru îmbunătăţirea activităţii pe anul 1954, editura a organizat consfătuiri cu profesorii de educaţie fizică, cu instructorii şi cu sportivii, în care s'au desbătut viitoarele apariţii.

Sugestiile şi propunerile cititorilor, împreună cu cele ale Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport, vor contribui desigur la înlăturarea multora din lipsurile existente şi la editarea unor lucrări din ce în ce mai bune, atât din punct de vedere al conţinutului, cât şi al prezentării grafice.

163



Prețul Lei 3.—